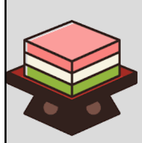
デイケアプログラム　3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
日付	2	3	4	5	6	7	8
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 有名人から学ぶ疾患シリーズ①	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 （書道）		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はぴとれ	教えて！メンバー先生 企画会議	はぴとれ		
日付	9	10	11	12	13	14	15
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 有名人から学ぶ疾患シリーズ②	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 （陶芸）		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はぴとれ	教えて！メンバー先生 発表	はぴとれ		
日付	16	17	18	19	20	21	22
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 おくすりの話①	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～			
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はぴとれ	教えて！メンバー先生 企画会議			
日付	23	24	25	26	27	28	29
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 おくすりの話②	スポーツ＆ 簡単エクササイズ	リラックスタイム ～アロマ＆ヨガ～	創作活動 （新聞紙クラフト）		
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究	はぴとれ	教えて！メンバー先生 発表	はぴとれ		
日付	30	31					
AM	認知行動療法 ～基礎コース～	こころの勉強会 子どものメンタルヘルスを考えよう					
PM	対人関係トレーニング SST	当事者研究					

感染症にそなえ、ご利用の際は発熱などのかぜ症状・体調不良がないか確認させていただきます。

マスク着用・手指消毒のご協力をお願いいたします。

都合により、プログラム内容を変更する場合があります。