

2023年10月 プログラム表



2 (月)	AM	リラクゼーション	3 (火)	AM	ストレッチ	4 (水)	AM	認知行動療法 (認知再構成)	5 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	6 (金)	AM	外出企画(企画)
	PM	コミュニケーション		PM	自習		PM	WRAP ※ミーティング		PM	もくもくタイム		PM	プレゼンテーション
9 (月)	スポーツの日		10 (火)	AM	調理実習	11 (水)	AM	認知行動療法 (認知再構成)	12 (木)	AM	マインドフルネス	13 (金)	AM	表現療法
	PM	自習		PM	疾病理解		PM	もくもくタイム		PM	就労プログラム (就活のソーシャル サポート)			
16 (月)	AM	ヨガ	17 (火)	AM	大人の発達障害	18 (水)	AM	認知行動療法 (認知再構成)	19 (木)	AM	利用者プログラム	20 (金)	AM	もくもくタイム ※ミーティング
	PM	コミュニケーション		PM	自習		PM	WRAP		PM	ビジネスマナー (指示の受け方・ メモの取り方)		PM	外出企画(外出)
23 (月)	AM	卓球	24 (火)	AM	大人の発達障害	25 (水)	AM	認知行動療法 (認知再構成)	26 (木)	AM	マインドフルネス (ACT)	27 (金)	AM	調理実習
	PM	リラクゼーション		PM	自習		PM	コラム読解		PM	もくもくタイム		PM	外出企画(発表)
30 (月)	AM	表現療法	31 (火)	AM	卓球	<p>プログラムは随時変更する場合があります</p> <p>・もくもくタイム:各々が課題設定をし、個別ワークに取り組みます</p>								
	PM	プレゼンテーション		PM	自習									

1日の流れ

9:30	開所
9:40	ウォーミグアップ
10:10	自習
10:30	午前プログラム
12:00	昼休み
13:20	ストレッチ
13:30	午後プログラム
15:00	日報作成
15:10	一日のふりかえり

