



# 2021年1月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土	
AM						1	2	
PM							休診	
AM	3	4	5	6	7	8	9	
PM	休診					目標設定	悩みの解剖	
AM	10	11	12	13	14	15	16	
PM	休	成人の日	メタ認知療法	不安・心配克服プログラム	休	みんなで読む心理療法	悩みの解剖	
AM	17	18	19	20	21	22	23	
PM	休	ACT (実践編)	集団精神療法 (一般の参加はできません)	筆ペン	休	音楽教室	大阪検定にチャレンジ	
AM	24/31	25	26	27	28	29	30	
PM	休	ACT (実践編)	メタ認知療法	不安・心配克服プログラム	休	みんなで読む心理療法	悩みの解剖	
AM		ACT (実践編)	不安・心配克服プログラム	みんなで読む心理療法		みんなで読む心理療法	悩みの解剖	
PM		ACT (実践編)	不安・心配克服プログラム	みんなで読む心理療法		みんなで読む心理療法	おすすめの1曲	

■プログラムは参加者の有無、担当者の都合により変更する場合があります。

