



# 2023年2月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土
AM				1 コンパッション④	2 休	3 みんなで読む心理療法	4 絵手紙
PM				認知機能リズム&脳トレ		音楽教室	スキーマ療法(各論4)
AM	5 休	6 マインドフルネス④ スキルトレーニング	7 ACTメタファー	8 コンパッション⑤	9 休	10 みんなで読む心理療法	11 建国記念の日
PM		コアトレーニング (感情調節スキル2)	おすすめの○○	みんなで歌おう		音楽教室	
AM	12 休	13 マインドフルネス⑤ スキルトレーニング	14 ACTメタファー	15 コンパッション⑥	16 休	17 みんなで読む心理療法	18 脳トレ
PM		コアトレーニング (苦悩耐性スキル1)	折り紙	ウォーキング		音楽教室	スキーマ療法(各論5)
AM	19 休	20 マインドフルネス⑥ スキルトレーニング	21 ACTメタファー	22 コンパッション⑦	23 天皇誕生日	24 みんなで読む心理療法	25 しゃべり場
PM		コアトレーニング (苦悩耐性スキル2)	ニュース拾い読み	みんなで歌おう		音楽教室	スキーマ療法(各論6)
AM	26 休	27 マインドフルネス⑦ スキルトレーニング	28 ACTメタファー	<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">■1/16((月)PM~6週間はコアトレーニングのため、音楽教室は個別活動時間になります。</div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;">■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。</div>			
PM		音楽教室	ぬり絵				

