



# 2023年3月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土
AM	■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			1 コンパッション⑧ コアトレーニング(対人2)	2 休	3 みんなで読む心理療法	4 おすすめの○○
PM				認知機能リズム&脳トレ		音楽教室	スキーマ療法⑦
AM	5 休	6 マインドフルネス⑧ スキルトレーニング	7 ACTメタファー	8 コンパッション⑨ コアトレーニング(感情1)	9 休	10 みんなで読む心理療法	11 ぬり絵 
PM		音楽教室	ペン字	みんなで歌おう		音楽教室	スキーマ療法⑧
AM	12 休	13 メンタライゼーション① スキルトレーニング	14 ACTメタファー	15 コンパッション⑩ コアトレーニング(感情2)	16 休	17 みんなで読む心理療法	18 しゃべり場
PM		みんなで歌おう	切り絵	認知機能リズム&脳トレ		音楽教室	スキーマ療法⑨
AM	19 休	20 メンタライゼーション② スキルトレーニング	21 春分の日	22 コンパッション11 コアトレーニング(苦悩1)	23 休	24 みんなで読む心理療法	25 ぬり絵
PM		音楽教室		みんなで歌おう		音楽教室	スキーマ療法⑩
AM	26 休	27 メンタライゼーション③ スキルトレーニング2	28 ACTメタファー	29 コンパッション12 コアトレーニング(苦悩2)	30 休	31 みんなで読む心理療法	
PM		音楽教室	絵手紙	お花見 		音楽教室	