



2023年12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 みんなで読む心理療法	2 コラージュ
PM	■令和6年1月12日(金)初詣の予定です。						音楽教室	コンパッション21
AM	3 休	4 スキーマ療法(各論)19	5 ACTメタファー42 実行機能グループ	6 コンパッション22 スキルトレーニング	7 休	8 みんなで読む心理療法	9 笑い文字	
PM		音楽教室	編み物	コアトレーニング(感情2)		音楽教室	コンパッション23	
AM	10 休	11 スキーマ療法(各論)20	12 ACTメタファー43 実行機能グループ	13 コンパッション24	14 休	15 みんなで読む心理療法	16 ぬり絵	
PM		音楽教室	しゃべり場	コアトレーニング(苦悩1)		音楽教室	コンパッション25	
AM	17 休	18 スキーマ焦点化療法	19 ACTメタファー44 実行機能グループ	20 音楽教室	21 休	22 みんなで読む心理療法	23 みんなで歌おう	
PM		みんなで歌おう	ぬり絵	クリスマス会		音楽教室	コンパッション26	
AM	24 休	25 スキーマ焦点化療法	26 ACTメタファー45 実行機能グループ	27 スキーマ焦点化療法	28 休	29 大掃除	30 編み物	
PM		音楽教室	カラオケ	コアトレーニング(苦悩2)		音楽教室	映画鑑賞	
	31	1月1日	2	3	4	5	6	
休診								
AM	7	8	9 目標設定 実行機能グループ	10 ACT for BPD①	11 休	12 みんなで読む心理療法	13 スキルトレーニング コアトレーニング(対人1)	
PM	休診		しゃべり場	音楽教室		初詣	マインドフルネス①	