



2024年9月のプログラ



	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	7	
AM	休	スキルトレーニング⑧S MBCT⑧S	スキーマ療法⑤S 実行機能グループS	コンパッション⑨S	休	Seeking Safety③H	ACT for BPD⑨IM	
PM		音楽教室IC	健康講座S (新しい偏頭痛予防薬)	コアトレーニング(感情1)S		音楽教室IC	音楽教室IC	
	8	9	10	11	12	13	14	
AM	休	スキルトレーニング⑨S メンタライゼーション①S	スキーマ療法⑥S 実行機能グループS	コンパッション⑩S	休	Seeking Safety④H	ACT for BPD⑩IM	
PM		音楽教室IC	しゃべり場S	コアトレーニング(感情2)S		音楽教室IC	おすすめの〇〇IM	
	15	16	17	18	19	20	21	
AM	休	敬老の日	スキーマ療法⑦S 実行機能グループS	コンパッション⑪S	休	Seeking Safety⑤H	ACT for BPD⑪S	
PM			健康講座S (便秘)	ウォーキングS		音楽教室IC	音楽教室IC	
	22	23	24	25	26	27	28	
AM	秋分の日	振替休日	スキーマ療法⑧S 実行機能グループS	コンパッション⑫S	休	Seeking Safety⑥H	ACT for BPD⑫S	
PM			カラオケS	コアトレーニング(苦悩1)S		音楽教室IC	新聞拾い読みIM	
	29	30	■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					
AM	休	スキルトレーニング⑩S メンタライゼーション②S						
PM		音楽教室IC						