



2024年10月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土
AM	休		1 スキーマ療法⑨S 実行機能グループS	2 コンパッション⑬S	3 休	4 Seeking Safety⑦H	5 ACT for BPD⑬IM
PM			おすすめの〇〇S	コアトレーニング(苦悩2)S		音楽教室IC	コアトレーニング(対人1)IM
AM	6 休	7 スキルトレーニング⑪S メンタライゼーション③S	8 スキーマ療法⑩S 実行機能グループS	9 コンパッション⑭S	10 休	11 Seeking Safety⑧H	12 ACT for BPD⑭S
PM		音楽教室IC	健康講座S (肥満)	音楽教室IC		音楽教室IC	コアトレーニング(対人2)S
AM	13 休	14 スポーツの日	15 スキーマ療法⑪S 実行機能グループS	16 コンパッション⑮S	17 休	18 Seeking Safety⑨H	19 ACT for BPD⑮IM
PM			映画鑑賞S	ウォーキングS		音楽教室IC	コアトレーニング(感情1)IM
AM	20 休	21 スキルトレーニング⑫S メンタライゼーション④S	22 スキーマ療法⑫S 実行機能グループS	23 コンパッション⑯S	24 休	25 Seeking Safety⑩H	26 ACT for BPD⑯S
PM		音楽教室IC	カラオケS	音楽教室IC		音楽教室IC	コアトレーニング(感情2)S
AM	27 休	28 スキルトレーニング⑬S メンタライゼーション⑤S	29 スキーマ療法⑬S 実行機能グループS	30 コンパッション⑰S	31 休	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>■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</p> </div>	
PM		音楽教室IC	健康講座K (高血圧)	しゃべり場S			