



2024年12月のプログラム



■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。

	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①⑦K メンタライゼーション⑨K	スキーマ療法⑩S 実行機能グループS	コンパッション⑫S	休	Seeking Safety⑬H	ACTfor BPD⑭H
PM		コアトレーニング(感情2)S	新聞拾い読みS	音楽教室 I		音楽教室 I	おすすめの〇〇K
	8	9	10	11	12	13	14
AM	文化の日	スキルトレーニング⑩K メンタライゼーション⑪S	スキーマ療法⑪S 実行機能グループS	音楽教室 I	休	Seeking Safety⑬H	コンパッション⑮H
PM		コアトレーニング(苦悩1)S	折り紙S	クリスマス会		音楽教室 I	音楽教室 I
	15	16	17	18	19	20	21
AM	休	スキルトレーニング⑫S メンタライゼーション⑬S	スキーマ療法⑫S 実行機能グループS	コンパッション⑯S	休	Seeking Safety⑱H	コンパッション⑲S
PM		コアトレーニング(苦悩2)S	カラオケS	音楽教室 I		音楽教室 I	しゃべり場S
	22	23	24	25	26	27	28
AM	休	スキルトレーニング⑭S メンタライゼーション⑮S	スキーマ療法S (フラッシュカード作成①) 実行機能グループS	コンパッション⑲S スキルトレーニング⑲S	休	スキーマ療法S (フラッシュカード作成②)	大掃除S
PM		音楽教室 I	健康講座K	みんなで歌おう I		音楽教室 I	映画鑑賞S
AM	29	30	31	1月1日	2	3	4
← 休診 →							
	5	6	7	8	9	10	11
AM	休	目標設定S	スキーマ療法①S 実行機能グループS	スキルトレーニング①S MBCT①S	休	目標設定S	書き初めS
PM		音楽教室 I	目標設定S	コアトレーニング(対人1)S		音楽教室 I	コンパッション①S