



2025年1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
休診							
AM	5	6	7	8	9	10	11
PM	休	目標設定S 音楽教室 I	スキーマ療法①S 実行機能グループS 目標設定S	スキルトレーニング①S マインドフルネス①S コアトレーニング(対人1)S	休	目標設定S 音楽教室 I	書き初めS コンパッション①S
AM	12	13	14	15	16	17	18
PM	休	成人の日	スキーマ療法②S 実行機能グループS 絵手紙S	スキルトレーニング②S マインドフルネス②S ウォーキングS	休	反芻焦点化療法①H 音楽教室 I	しゃべり場S コンパッション②S
AM	19	20	21	22	23	24	25
PM	休	ACTforBPD①S 音楽教室 I	スキーマ療法③S 実行機能グループS カラオケS	スキルトレーニング③S マインドフルネス③S コアトレーニング(対人2)S	休	反芻焦点化療法②H 音楽教室 I	おすすめのOOK コンパッション③K
AM	26	27	28	29	30	31	
PM	休	ACTforBPD②S 音楽教室 I	スキーマ療法④S 実行機能グループS 健康講座K	スキルトレーニング④S マインドフルネス④S コアトレーニング(感情1)S	休	反芻焦点化療法③H 音楽教室 I	