




2025年2月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土
AM	<div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ■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。 </div>						1 ペンでイラストS
PM							コンパッション④S
AM	2	3	4	5	6	7	8
PM	休	ACT for BPD③S 音楽教室 K	スキーマ療法⑤S 実行機能グループS 新聞拾い読みS	スキルトレーニング⑤S マインドフルネス⑤S コアトレーニング(感情2)S	休	反芻焦点化療法④H 音楽教室 I	しゃべり場S コンパッション⑤S
AM	9	10	11	12	13	14	15
PM	休	ACT for BPD④S 音楽教室 I	建国記念の日	スキルトレーニング⑥S マインドフルネス⑥S コアトレーニング(苦悩1)S	休	反芻焦点化療法⑤H 音楽教室 I	脳トレI コンパッション⑥K
AM	16	17	18	19	20	21	22
PM	休	ACT for BPD⑤S 音楽教室 I	スキーマ療法⑥S 実行機能グループS カラオケS	スキルトレーニング⑦S マインドフルネス⑦S コアトレーニング(苦悩2)S	休	反芻焦点化療法⑥H 音楽教室 I	笑い文字I コンパッション⑦K
AM	23	24	25	26	27	28	
PM	天皇誕生日	振替休日	スキーマ療法⑦S 実行機能グループS 健康講座K	スキルトレーニング⑧S マインドフルネス⑧S ウォーキングS 	休	反芻焦点化療法⑦H 音楽教室 I	