





2025年3月のプログラム



	日	月	火	水	木	金	土	
AM	■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						1 コアトレーニング(対人1)S	
PM							コンパッション⑧S	
AM	2 休	3 ACT for BPD⑥S	4 スキーマ療法⑧S 実行機能グループS	5 スキルトレーニング⑨S メンタライゼーション①S	6 休	7 反芻焦点化療法⑧H	8 コアトレーニング(対人2)S	
PM		音楽教室 I	切り絵S	音楽教室 I		音楽教室 I	コンパッション⑨S	
AM	9 休	10 ACT for BPD⑦S	11 スキーマ療法⑨S 実行機能グループS	12 スキルトレーニング⑩S メンタライゼーション②S	13 休	14 反芻焦点化療法⑨H	15 コアトレーニング(感情1)S	
PM		音楽教室 I	しゃべり場S	脳トレI		音楽教室 I	コンパッション⑩K	
AM	16 休	17 ACT for BPD⑧S	18 スキーマ療法⑩K	19 スキルトレーニング⑪S メンタライゼーション③S	20 春分の日	21 反芻焦点化療法⑩H	22 コアトレーニング(感情2)S	
PM		音楽教室 I	カラオケK	音楽教室 I		音楽教室 I	コンパッション⑪S	
AM	23 休	24 ACT for BPD⑨S	25 スキーマ療法⑪S 実行機能グループS	26 スキルトレーニング⑫S メンタライゼーション④S	27 休	28 反芻焦点化療法⑪H	29 コアトレーニング(苦悩1)S	
PM		音楽教室 I	健康講座K	ウォーキングS 		音楽教室 I	コンパッション⑫S	
AM	30 休	31 ACT for BPD⑩S						
PM		音楽教室 I						