



2025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
AM		コンパッション⑯S	ACTでうつを抜け出す①S	認知処理療法①S	休	不安に対する曝露療法⑩H	スキルトレーニング㉑U コアトレーニング(苦悩2)H
PM		ぬり絵S	しゃべり場S	臨床行動分析⑥S		音楽教室 I	カラーコンサルテーションU
AM	休	8 コンパッション⑰S	9 ACTでうつを抜け出す②S	10 クリスマス会	休	12 不安に対する曝露療法⑪H	13 折り紙S
PM		脳トレS	カラオケS	クリスマス会		音楽教室 I	対人関係療法①U
AM	休	15 コンパッション⑱S	16 ACTでうつを抜け出す③S	17 認知処理療法②S	休	19 一年の振り返りH	20 ぬり絵S
PM		今年の漢字S	リズムM	臨床行動分析⑦S		音楽教室 I	対人関係療法②U
AM	休	22 コンパッション⑲S	23 ACTでうつを抜け出す④S	24 認知処理療法③S	休	26 大掃除	27 映画鑑賞
PM		絵手紙S	脳トレH	臨床行動分析⑧S		音楽教室 I	対人関係療法③U
	28	29	30	31	1月1日	2	3
				休診			