5月生活充実プログラム

	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ／ ブレインジム	
PM				弁証法的行動療法 （DBT）	読書の時間	
日	5	6	7	8	9	10
AM	こどもの日	振替休日	コラージュ	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ／ 風船バレー	個人 課題
PM			全体会議 防災 訓練	Points Of You®	しゃべり場	卓球 &レク
日	12	13	14	15	16	17
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	自分でチョイス	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ／ ブレインジム	
PM	簡単クッキング	認知行動療法	アート レジンクラフト	音楽トーク	アロマテラピー お掃除スプレー	
日	19	20	21	22	23	24
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	ペーパー クラフト	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ／ ブレインジム	
PM	弁証法的行動療 法（DBT）	認知行動療法	茶道／ 自分でチョイス	エゴグラムで 自己分析	アートで 表現クイズ	
日	26	27	28	29	30	31
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	アート カレンダー	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ／ ブレインジム	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	アート オリジナルTシャツ作り	アサーション トレーニング	クッキー セラピー	

＊保険証・自立支援受給者証及び管理表・利用料金を忘れた場合、ご自宅に取りに行っていただいてからの参加となります

＊マスク着用は任意です。＊網掛けの枠は青年期プログラムと合同プログラムです

＊天候等により、プログラムが変更となる場合があります

＊１カ月以上来所していないかたが再度来所したい場合ご連絡ください

＊簡単クッキングは事前申し込み制になっています

＊土曜DC予定日:　6/21, 7/26, 8/16, 9/20, 10/18, 11/29, 12/20

＊開始時間にいらっしゃらない場合、上記プログラムに参加できないこともあります