

メンタルヘルステイケア  
月間プログラム表

令和6年 6月

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー  自主活動	卓球  自己課題	認知行動療法	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	就労実践  自主活動	Trauma-Sensitive Yoga (トラウマセンシティブヨガ)	マインドフルネス (ムーブメント)  自己課題	卓球  自己課題
	10	11	12	13	14
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー  自主活動	卓球  自己課題	認知行動療法	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	就労実践  自主活動	ボディワーク	マインドフルネス (ムーブメント)  自己課題	卓球  自己課題
	17	18	19	20	21
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー  自主活動	卓球  自己課題	認知行動療法	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	就労実践  自主活動	ボディワーク	マインドフルネス (ムーブメント)  自己課題	卓球  自己課題
	24	25	26	27	28
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー  自主活動	卓球  自己課題	認知行動療法	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	就労実践  自主活動	Trauma-Sensitive Yoga (トラウマセンシティブヨガ)	マインドフルネス (ムーブメント)  自己課題	卓球  自己課題
A M					
P M					