



7月生活充実プログラム



	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	コラージュ	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	しゃべり場	Points Of You®	
日	8	9	10	11	12	13
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	アロマセラピー 芳香剤づくり	認知行動療法	アート スタンドグラス作り	読書の時間	弁証法的 行動療法(DBT)	
日	15	16	17	18	19	20
AM	振替休日	軽作業	ペーパー クラフト <small>防災</small>	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	個人 課題
PM		認知行動療法	自分でチョイス <small>訓練</small>	音楽トーク	モールドール 作り	卓球 &レク
日	22	23	24	25	26	27
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	ゲーム/ ブレインジム	
PM	簡単クッキング	認知行動療法	アート 多肉の寄せ植え	夏の薬膳	アサーション トレーニング	
日	29	30	31			
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	軽作業	ペーパー クラフト			
PM	マインド フルネス	認知行動療法	全体レク			

*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: 8/17, 9/21, 10/19, 11/9, 12/14

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

