

# R7年 12月 リワーク・ストレスケアコース

| 月                   | 火                            | 水                                 | 木   | 金                                   |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|
| 1日<br>書道<br>CBT     | 2日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク  | 3日<br>GW<br>外出                    | 4日<br>SST<br>VCAT-J   | 5日<br>アートセラピー<br>ウォーキング             |
| 8日<br>体操<br>CBT     | 9日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク  | 10日<br>アーユルヴェーダ<br>ピククルボール<br>体育館 | 11日<br>SST<br>VCAT-J  | 12日<br>心理教育<br>映画                   |
| 15日<br>写経・写仏<br>CBT | 16日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 17日<br>GM<br>餅つき                  | 18日<br>SST<br>VCAT-J  | 19日<br>ストレスマネジメント<br>サンアビリティ<br>体育館 |
| 22日<br>脳トレ<br>CBT   | 23日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 24日<br>お菓子作り<br>クリスマス会            | 25日<br>SST<br>VCAT-J  | 26日<br>栄養教室<br>うどん作り<br>(持ち帰り)      |
| 29日<br>大掃除<br>CBT   | 30日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 31日<br>大晦日                        | 自分が変わったら、<br>結果として周囲が変わっていくんや。<br>タレント：笑福亭鶴瓶 1951年12月23日 生) |                                     |

リワークコース

合同コース

GM グループミーティング

GW グループワーク

CBT 認知行動療法

SST 社会生活技能訓練