

R7年 12月 リワーク・ストレスケアコース

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