

# R8年1月 リワーク・ストレスケアコース

月	火	水	木	金
		人の一生とは、 重い荷物を背負って 遠い道のりを歩くようなものだ。 急いではいけない。	(戦国武将)	徳川家康 1月31日 生)
書道	6日 CBT	7日 GW	8日 SST	9日 アートセラピー
CBT	脳トレ オフィスワーク	手工芸	VCAT-J	初詣
12日 成人の日	13日 CBT	14日 アーユルヴェーダ	15日 SST	16日 心理教育
	脳トレ オフィスワーク	wii Sports	VCAT-J	体育館
19日 写経・写仏	20日 CBT	21日 GM	22日 SST	23日 ストレスマネジメント
CBT	脳トレ オフィスワーク	体育館	VCAT-J	映画
26日 体操	27日 CBT	28日 料理	29日 SST	30日 心理プログラム
CBT	脳トレ オフィスワーク	心理テスト	VCAT-J	ウォーキング
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		