

# R 8 年          2 月      リワーク・ストレスケアコース

| 月                   | 火                            | 水  | 木                    | 金                                |
|---------------------|------------------------------|--|----------------------|----------------------------------|
| 2日<br>書道<br>CBT     | 3日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク  | 4日<br>アーユルヴェーダ<br>ボードゲーム<br>(節分会)  | 5日<br>SST<br>VCAT-J  | 6日<br>心理教育<br>ヨガ                 |
| 9日<br>体操<br>CBT     | 10日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 11日<br>建国記念の日  | 12日<br>SST<br>VCAT-J | 13日<br>アートセラピー<br>チョコ作り<br>(お菓子) |
| 16日<br>写経・写仏<br>CBT | 17日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 18日<br>GW<br>体育館<br>(飯塚市体育館)   | 19日<br>SST<br>VCAT-J | 20日<br>ストレスマネジメント<br>映画          |
| 23日<br>天皇誕生日        | 24日<br>CBT<br>脳トレ<br>オフィスワーク | 25日<br>料理<br>GM  | 26日<br>SST<br>VCAT-J | 27日<br>講師教室 (内科医)<br>体育館         |
|                     |                              | <div>  <p>貴方が今までまく種は<br/>やがて、<br/>あなたの未来のとなって現れる。</p> </div> |                      |                                  |
|                     |                              | <div>  <p>夏目漱石      2月9日 生)</p> </div>                      |                      |                                  |

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

VCAT-J 認知機能リハビリテーションプログラム