

R8年 3月 リワーク・ストレスケアコース

月	火	水	木	金
2日 書道 CBT	3日 CBT 脳トレ オフィスワーク	4日 GW ウォーキング 伊藤伝衛門邸	5日 SST VCAT-J	6日 アートセラピー 梅見
9日 体操 CBT	10日 CBT 脳トレ オフィスワーク	11日 アーユルヴェーダ コーチング	12日 SST VCAT-J	13日 心理教育 体育館
16日 写経・写仏 CBT	17日 CBT 脳トレ オフィスワーク	18日 GM モルック	19日 SST VCAT-J	20日 春分の日
23日 ウォーキング CBT	24日 CBT 脳トレ オフィスワーク	25日 自律訓練 お菓子作り	26日 SST VCAT-J	27日 ストレスマネジメント 映画
30日 手工芸 CBT	31日 CBT 脳トレ オフィスワーク		自分の価値は自分で決めることさ。 つらくても貧乏でも 自分で自分を殺すことだけはしちゃいけねえよ。 政治家：勝 海舟	 3月12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	VCAT-J 認知機能リハビリテーションプログラム
合同コース		GW グループワーク	SST 社会生活技能訓練	