



10月プログラム日程

日	月	火	水	木	金	土
30	1 13:30-15:00 「ひだまりcafe」 ご家族のためのお茶会です 13:30-15:00 ワークプログラム 「自分を知ろう」	2 	3 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	4 	5 13:30-15:00 ワークプログラム 「お仕事体験」	6 close
7 close	8 close	9 	10 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「SST」 (ソーシャルスキルトレーニング)	11 	12 13:30-15:00 ワークプログラム 「コーラージュを 作ってみよう」	13 close
14 close	15 13:30-15:00 ワークプログラム 「自分を知ろう」	16 	17 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	18 	19 11:00-12:30 *女性の居場所* “ふわり” 13:30-15:00 ワークプログラム 「食事シミュレーション」*	20 close
21 close	22 13:30-15:00 ワークプログラム 「自分を知ろう」	23 	24 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「リラクゼーション」	25 	26 10:30-12:00 家族会 「発達障害を理解する」 13:30-15:00 ワークプログラム 「コーラージュを 作ってみよう！」	27 close
28 close	29 13:30-15:00 ワークプログラム 「自分を知ろう」	30 	31 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」			

*参加される場合は、前日までに口頭かお電話・メールでご連絡下さい。

*当日参加の場合は、あらかじめお電話で開催の確認をお願いします。

*「食事シミュレーション」では、自分の食を振り返り、食べることへの理解を深めます。

【お問い合わせ&ご連絡先】

☎ 03-5413-6661 ✉ query@cns-net.or.jp