



12月プログラム日程

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 close
2 close	3 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 「心地良い睡眠とは」 手作業をしながらお話しします	4 	5 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)	6 	7 13:30-15:00 ワークプログラム 「お仕事体験」	8 close
9 close	10 13:30-15:00 ワークプログラム 「食事シミュレーション」 * 手作業をしながらお話しします	11 	12 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	13 	14 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 「自分を知ろう」	15 close
16 close	17 13:30-15:00 ワークプログラム 「コミュニケーション」 手作業をしながらお話しします	18 	19 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「チーム制作」	20 	21 10:30-12:00 家族会 「コミュニケーションの コツ」 13:30-15:00 ワークプログラム 「1年を振り返ろう」	22 close
23 close	24 close	25 	26 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「新年に向けて」	27 close	28 close	29 close
30 close	31 close					

*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