



1月プログラム日程

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1 	2 close	3 	4 close	5 close
6 close	7 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	8 	9 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)	10 	11 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 「お仕事体験」	12 close
13 close	14 close	15 	16 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	17 	18 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 「仕事選びシミュレーション」	19 close
20 close	21 13:30-15:00 ワークプログラム 「心地良い睡眠」 手作業をしながらお話しします	22 	23 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「アサーション」	24 	25 10:30-12:00 家族会 「自分を知ろう ～エゴグラムでわかる コミュニケーションパターン～」 13:30-15:00 ワークプログラム 「体力作りを考える」	26 close
27 close	28 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	29 	30 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	31 	1 Coming soon...	2

*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