



## 4月プログラム日程

日	月	火	水	木	金	土
31	1 13:30-15:00 ワークプログラム 「自分を知ろう」 手作業をしながらお話しします	2 	3 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)	4 	5 13:30-15:00 ワークプログラム 「お仕事体験」	6 close
7 close	8 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 「仕事選びシミュレーション」 手作業をしながらお話しします	9 	10 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「認知行動療法」	11 	12 13:30-15:00 ワークプログラム 「心地良い睡眠」	13 close
14 close	15 13:30-15:00 ワークプログラム 「リラクゼーション」 手作業をしながらお話しします	16 	17 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「来月のプログラム作り」	18 	19 13:30-15:00 ワークプログラム 「ウォーキング」 雨天時：別プログラム	20 close
21 close	22 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	23 	24 13:30-15:00 メンタルトレーニング 「ボードゲーム」	25 	26 10:30-12:00 家族会 「ひきこもりを考える ～若者の現状と背景～」 13:30-15:00 ワークプログラム 「食事シミュレーション」	27 close
28 close	29 close	30 close	1 Coming soon...	2	3	4

\*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](mailto:query@cns-net.or.jp)