

45期生 1ヶ月目 スケジュール表 (2020年10月5日~10月30日) 月・水・金 10:00~16:00 木 10:00~13:00

	月	火	水	木	金
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
午前	トピックスオリエンテーション 生活マネジメント作成タイム		生活マネジメント①②(60分)	体ほぐし	生活マネジメント③④(60分)
午後	SST①		書道・美文字 又は個別作業		心理教育①
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
午前	生活マネジメント⑤⑥(60分)		生活マネジメント⑦(30分) トピックス①(20分)/記入タイム	体ほぐし	トピックス②③ (40分) 各種記入タイム
午後	SST②		書道・美文字 又は個別作業		心理教育②
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
午前	生活マネジメント①②(40分) トピックス④(20分)		生活マネジメント③④(40分) トピックス⑤(20分)	体ほぐし	2か月目オリエン (60分)
午後	SST③		書道・美文字 又は個別作業		心理教育③
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
午前	生活マネジメント⑤⑥(40分) トピックス⑥(20分)		生活マネジメント⑦(20分) トピックス⑦(20分)/記入タイム	体ほぐし	プログラムを実践的に(60分)
午後	SST④		書道・美文字 又は個別作業		心理教育④