

49期生 1ヶ月目 スケジュール表 (2021年11月29日~12月24日) 月・水・金 10:00~16:00 木 10:00~13:00

	月	火	水	木	金
	11月29日	11月30日	12月1日	12月2日	12月3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		エアロビ 又は音楽療法	体ほぐし	生活マネジメント①② (60分)
午後	CBT①		書道・美文字 又は個別作業		心理教育①
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日
午前	生活マネジメント③④(60分)		エアロビ 又は音楽療法	体ほぐし	トピックス①② (60分)
午後	CBT②		書道・美文字 又は個別作業		心理教育②
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日
午前	個別作業		エアロビ 又は音楽療法	体ほぐし	生活マネジメント①②(40分) トピックス③(30分)
午後	CBT③		書道・美文字 又は個別作業		心理教育③
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日
午前	生活マネジメント③④(40分) 2か月目オリエンテーション(40分)		プログラムを実践的に(60分)	体ほぐし	トピックス④ (30分) 記入タイム
午後	CBT④		書道・美文字 又は個別作業		心理教育④