

メンタルヘルステイケア
月間プログラム表

令和7年 5月

	月	火	水	木	金
				1	2
A M				認知行動療法 (いのちのしくみ)	心理教育
P M				マインドフルネス (ムーブメント)	卓球
	5	6	7	8	9
A M	こどもの日	振り替え休日	卓球	認知行動療法 (いのちのしくみ)	心理教育
P M			自己課題	トラウマセンシティブ ヨガ	マインドフルネス (ムーブメント)
	12	13	14	15	16
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー	卓球	認知行動療法 (いのちのしくみ)	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	自主活動	自己課題	マインドフルネス (ムーブメント)	卓球
	19	20	21	22	23
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー	卓球	認知行動療法 (いのちのしくみ)	テーマ ディスカッション
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	自主活動	自己課題	マインドフルネス (ムーブメント)	卓球
	26	27	28	29	30
A M	セルフ・ コンパッション (共感・思いやり)	就労セミナー	卓球	認知行動療法 (いのちのしくみ)	心理教育
P M	自主トレーニング (エアロビクス等)	自主活動	自己課題	マインドフルネス (ムーブメント)	卓球
		就労実践	ボディワーク	自己課題	自己課題
		ボディ強化	ウォーキング		