

2024.2月

デイケア 気分障害プログラム

	月	火	水	木	金
				1	2
14:00					
	5	6	7	8	9
14:00			<p>疾病教室 「不安階層表をつくり、不安度を書き込む」</p>		
	12	13	14	15	16
14:00			<p>疾病教室 「リラクゼーション法を身につける」</p>		
	19	20	21	22	23
14:00			<p>疾病教室 「不安度の低い行動からチャレンジ」</p>		
	26	27	28	29	30
14:00			<p>疾病教室 「自動思考の共通パターン」</p>		