

# 2023年1月 [自己理解プログラム] 予定表

※ **完全予約制(8名限定)・10:00~11:30** のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
AM	2	3	4	5	6 セルフモニタリング④ -認知行動療法-	7	8
PM							
AM	9	10	11	12 セルフモニタリング⑤ -認知行動療法-	13	14	15
PM							
AM	16	17 セルフモニタリング⑥ -認知行動療法-	18	19	20 セルフモニタリング⑦ -認知行動療法-	21	22
PM							
AM	23	24	25	26 休講	27	28	29
PM							
AM	30	31 セルフモニタリング⑧ -認知行動療法-					
PM							

※各回の進行状況によっては、予定を変更することもあります。事前にご了承下さい。