

2023年7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						1	2
PM							
AM	3	4 セルフモニタリング -認知行動療法とは-	5	6	7 セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう①-	8	9
PM							
AM	10	11	12	13 コミュニケーションスキル -聴く-	14	15	16
PM							
AM	17 海の日	18 セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう②-	19	20	21 セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう③-	22	23
PM							
AM	24/31	25	26	27 コミュニケーションスキル -話す-	28	29	30
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。