

# 2024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	1	2	3	4	5	6	7
PM	正月休み				令和6年 目標設定 “どんな自分になりたい?”		
AM	8	9	10	11	12	13	14
PM	成人の日			自己肯定感①			
AM	15	16	17	18	19	20	21
PM		自己肯定感②			コミュニケーションスキル -伝え方-		
AM	22	23	24	25	26	27	28
PM				アサーティブ コミュニケーション			
AM	29	30	31				
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。