

# 令和6年2月

	月	火	水	木	金
AM				1 カレンダーづくり	2 自主活動/認トレ
PM				マインドフルネス 余暇活動	ヨガ 余暇活動
AM	5 自主活動/認トレ 11:30-12:00ボディスキャン	6 自主活動/認トレ	7	8 お菓子作りのためのMT 自主活動/認トレ 11:00-11:45 歩く瞑想	9 自主活動/認トレ
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場		音楽療法	ヨガ 余暇活動
AM	12	13 お菓子作り買い物 自主活動/認トレ	14	15 お菓子作り 11:00-11:45歩く瞑想	16 自主活動/認トレ
PM		行動活性化		マインドフルネス 余暇活動	ヨガ 余暇活動
AM	19 自主活動/認トレ 11:30-12:00ボディスキャン	20 自主活動/認トレ	21	22 自主活動/認トレ 11:00-11:45歩く瞑想	23
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場		音楽療法	
AM	26 自主活動/認トレ 11:30-12:00ボディスキャン	27 魔女の手仕事 自主活動/認トレ	28	29 自主活動/認トレ 11:00-11:45歩く瞑想	
PM	行動活性化	茶道/余暇活動/認トレ 模擬職場		音楽療法	