

|                 | 月         | 火         | 水         | 木                                  |
|-----------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 9 : 00-12 : 00  |           |           |           | <b>1</b><br>コミュニケーションサプリ<br>★誘う/断る |
| 13 : 15-16 : 15 |           |           |           | <b>CBTサプリ for GAD</b> ③            |
| 9 : 00-12 : 00  | <b>5</b>  | <b>6</b>  | <b>7</b>  | <b>8</b>                           |
| 13 : 15-16 : 15 | こころみ⑥     |           | こころみ⑧     | <b>CBTサプリ for GAD</b> ④            |
| 9 : 00-12 : 00  | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>15</b><br>はぐみ①                  |
| 13 : 15-16 : 15 | こころみ⑦     |           | こころみ⑨     | <b>CBTサプリ for GAD</b> ①            |
| 9 : 00-12 : 00  | <b>19</b> | <b>20</b> | <b>21</b> | <b>22</b><br>祝日                    |
| 13 : 15-16 : 15 | こころみ⑧     |           | こころみ⑩     |                                    |
| 9 : 00-12 : 00  | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>28</b> | <b>29</b><br>はぐみ②                  |
| 13 : 15-16 : 15 | こころみ⑨     |           |           | <b>CBTサプリ for GAD</b> ②            |