



サザン2023年10月のスケジュール



7プログラムは、参加人数によっては実施できない場合もありますので、ご了承ください。
 7プログラムへの参加費自己負担が生じる場合や、事前に準備していただくものがあります。
 ※1 動ける服装・室内履き・外履き等をご用意ください。 ※2 読みたい本をご用意ください。詳しくはスタッフにご確認ください。

	(月) 2 プログラム	(火) 3 プログラム	(水) 4 プログラム	(木) 5 プログラム	(金) 6 プログラム	土 7	日 8
A M	認知行動療法	ポリヴェーガルの復職まで①	リフレーミング③	SST③	リワーク MSFAS		
P M	さいころトーク	カーフス風フィットネス※1	新聞トレーニング	WRAP	卓球※1		
	9 プログラム	10 プログラム	11 プログラム	12 プログラム	13 プログラム	14	15
A M	スポーツの日	ジョブリハーサル	心の病気を知る	アサーション①	性格を知る		
P M		作品紹介	心の元気+ AYA会	WRAP	ウォーキング※1		
	16 プログラム	17 プログラム	18 プログラム	19 プログラム	20 プログラム	21	22
A M	アロマヨガ※1	聴く力③	ぐるぐるトーク	SST④	メタ認知トレーニング		
P M	企画ミーティング	リフレーミング④	うつ病治療ガイドラインを読もう	WRAP	ストレッチ※1		
	23 プログラム	24 プログラム	25 プログラム	26 プログラム	27 プログラム	28	29
A M	自律神経のお話	ポリヴェーガルの復職まで②	レジリエンス	アサーション②	立川ランチと防災館		
P M	認知行動療法	英語すごろく	コンセンサスゲーム	WRAP			
	30 プログラム	31					
A M	アロマヨガ※1	ポリヴェーガル軽作業					
P M	ティベートに挑戦	本に親しむ※2	AYA会				