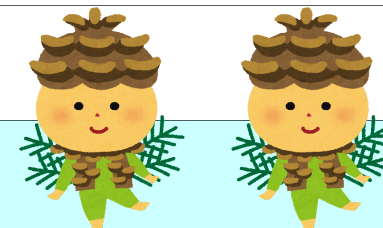


サザン2023年11月のスケジュール



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。
 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。詳しくはスタッフにご確認ください。

| | (月) | (火) | (水) | (木) | (金) | 土 | 日 |
|----|--------------|-------------|-------------|-----------------|--------------------------|-----------------|----|
| | プログラム | プログラム | 1 プログラム | 2 プログラム | 3 リワーク プログラム | 4 | 5 |
| AM | | | リフレーミング⑤ | すき焼き | 文化の日 | | |
| PM | | | 表現力アップ | WRAP(リカバリーカレッジ) | | | |
| | 6 プログラム | 7 プログラム | 8 プログラム | 9 プログラム | 10 リワーク プログラム | 11 | 12 |
| AM | アロマヨガ※1 | 睡眠について | テーマ読書 | SST | メタ認知トレーニング | メタ認知トレーニング | |
| PM | 企画ミーティング | リズム音楽 | ジョブリハーサル | 英語すごろく | 卓球※1 | | |
| | 13 プログラム | 14 プログラム | 15 プログラム | 16 プログラム | 17 リワーク プログラム | 18 | 19 |
| AM | 認知行動療法 | リフレーミング⑥ | 自己理解 | アサーション | 江戸東京たてもの園 & カフェめぐり ※1 | | |
| PM | コラージュ | ストレスと付き合う | 新聞トレーニング | WRAP(リカバリーカレッジ) | | | |
| | 20 プログラム | 21 プログラム | 22 プログラム | 23 プログラム | 24 リワーク プログラム | 25 | 26 |
| AM | アロマヨガ※1 | 自律神経のお話 | エンカウンター | 勤労感謝の日 | 性格を知る | 性格を知る | |
| PM | ばえ～映え～ピクルス作り | 睡眠について | AYA会 | | 作品紹介 | 武蔵野フリースウォーキング※1 | |
| | 27 プログラム | 28 プログラム | 29 プログラム | 30 プログラム | | | |
| AM | 認知行動療法 | ポリヴェーガルの軽作業 | 心理的安全性 | SST | | | |
| PM | プレゼン練習 | ストレスと付き合う | DVD鑑賞会 | WRAP(リカバリーカレッジ) | | | |