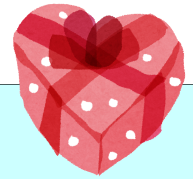




サザン2024年2月のスケジュール



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る場合があります。
 ※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	4
AM							
PM							
	5 プログラム	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	11
AM	アロマヨガ※		こころかるた	新聞トレーニング	自己理解⑤	ウェルビーイングを考える	
PM	認知行動療法	AYA会	アンガーマネジメント②	アドラー心理学③	トヨタの片づけ	ウォーキング※	
	12 リワーク	13 プログラム	14 リワーク	15 プログラム	16 プログラム	17	18
AM			ブリーフセラピー	ジョブリハーサル	SST	香りのマインドフルネス	
PM			表現力アップ	チョコレート作り※	リワークディスカッション	ふれあいトーク	
	19 リワーク	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	25
AM	アロマヨガ※		職場の心理学	心理的安全性の作り方	レジリエンス		
PM	企画ミーティング	社会人講座	読書	リサーチ&プレゼン	英語すごろく		
	26 プログラム	27 プログラム	28 プログラム	29 プログラム			
AM	認知行動療法		構造的ディスカッション	アドラー心理学④	SST		
PM	作品紹介		アンガーマネジメント③	武蔵野プレイスウォーキング※	自己理解⑥		