

# サザン2024年3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。卓球は室内履き・体育館プログラムは体育館履きをご用意ください。  
 詳しくはスタッフにご確認ください。

|    | (月)   | (火)   | (水)  | (木)   | (金)            | 土      | 日  |
|----|---|---|--|---|----------------|--------|----|
|    |   |   |  |   | 1              | 2      | 3  |
|    |   |   |  |   | リワーク   プログラム   |        |    |
| AM |  |  |   |    | アサーション①        |        |    |
| PM |  |  |     |      | コラージュ          |        |    |
|    | 4   | 5   | 6  | 7   | 8              | 9      | 10 |
|    | プログラム   | プログラム   | プログラム  | プログラム   | リワーク   プログラム   |        |    |
| AM | アロマヨガ   | ぐるぐるトーク   | 新聞トレーニング   | トヨタの片付け   | MSFAS①         |        |    |
| PM | 伊澤家の食卓  | ストレス事例を考える  | カーブス風フィットネス  | 読書  | 軽運動            |        |    |
|    | 11  | 12  | 13   | 14  | 15             | 16     | 17 |
|    | プログラム   | プログラム   | プログラム  | プログラム   | リワーク   プログラム   |        |    |
| AM | 心理的安全性の作り方  | エンカウンター   | コグトレ   | SST   | アサーション②        |        |    |
| PM | 企画ミーティング  | アドラー心理学   | 作品紹介   | 英語すごろく  | マインドフルネス       |        |    |
|    | 18  | 19  | 20   | 21  | 22             | 23     | 24 |
|    | プログラム   | プログラム   |  | プログラム   | プログラム          |        |    |
| AM | アロマヨガ   | SST   |  | 社会人基礎力  | MSFAS②         |        |    |
| PM | 認知行動療法  | 表現力アップ  | ジョブリハーサル   | 卓球  |                |        |    |
|    | 25  | 26  | 27   | 28  | 29             |        |    |
|    | プログラム   | ルポゼ   | プログラム  | プログラム   | プログラム          |        |    |
| AM | メタ認知トレーニング  | 構造的ディスカッション   | キャリアデザイン   |  | 外出プログラム<br>お花見 | レジリエンス |    |
| PM | ブックトーク  | アンガーマネジメント  | ストレッチ  |   | ウォーキング         |        |    |