

# サザン2024年4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。卓球は室内履き、読書は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。

基礎体力
自己理解
コミュニケーション
集中力

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	企画ミーティング	SST	アンコンシャスバイアス	伊澤家の食卓	MSFAS		
PM	対人コミュニケーション	すごろくトーク	ウェルビーイングを考える	武蔵野プレイスウォーキング	コラージュ		
	8	9	10	11	12	13	14
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	ポリヴェーガル理論	ぐるぐるトーク	コグトレ	アンガーマネジメント	アサーション		
PM	カーブス風フィットネス	アドラー心理学	作品紹介	読書	ウォーキング		
	15	16	17	18	19	20	21
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	キャリアデザイン	ストレス事例を考える	アンコンシャスバイアス	アンガーマネジメント	アサーション		
PM	認知行動療法	エンカウンター	新聞トレーニング	ボードゲーム	マインドフルネス		
	22	23	24	25	26	27	28
	プログラム	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	リワークディスカッション	ジョブリハーサル	MSFAS		
PM	メタ認知トレーニング	社会人基礎力	文章表現	英語すごろく	卓球		
	29	30					
	プログラム	プログラム					
AM	昭和の日	構造的ディスカッション					
PM		アドラー心理学					