

サザン2024年5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
			プログラム	プログラム	プログラム		
AM			アンコンシャスバイアス	アンガーマネジメント	憲法記念日		
PM			ウェルビーイングを考える	ガーデニング			
	6	7	8	9	10	11	12
	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	振替休日	新聞トレーニング	コンセンサスゲーム	SST	MSFAS		
PM		コラージュ	ストレッチ	ジョブリハーサル	武蔵野プレイスウォーキング		
	13	14	15	16	17	18	19
	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	コグトレ	構造的ディスカッション	アンガーマネジメント	アサーション		
PM	認知行動療法	リハビリと読書	アドラー心理学	英語すごろく	マインドフルネス		
	20	21	22	23	24	25	26
	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	クレープ&リッツパーティー	読書	キャリアデザイン	アンコンシャスバイアス	リワークディスカッション		
PM	クレープ&リッツパーティー	リサーチ&プレゼン	作品紹介	卓球	ウォーキング		
	27	28	29	30	31		
	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	軽作業	すごろくトーク	SST	メタ認知トレーニング		
PM	対人コミュニケーション	社会人基礎力	アドラー心理学	リズム音楽 (カラオケ)	文章表現		