

サザン2024年6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
	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							
PM							
	3	4	5	6	7	8	9
	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	新聞トレーニング	ぐるぐるトーク	アンガーマネジメント	プログラムミーティング		
PM	企画ミーティング	WRAP(リカバリーカレッジ)	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		
	10	11	12	13	14	15	16
	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	文章表現	構造的ディスカッション	SST	アサーション		
PM	認知行動療法	WRAP(リカバリーカレッジ)	アドラー心理学	英語すごろく	マインドフルネス		
	17	18	19	20	21	22	23
	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	テーマプレゼン「食事」	読書	コンセンサスゲーム	K-STEP	リワークディスカッション		
PM	企画プログラム	WRAP(リカバリーカレッジ)	居場所について (リカバリーカレッジ)	卓球	ウォーキング		
	24	25	26	27	28	29	30
	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	認知行動療法	WRAP(リカバリーカレッジ)	「はたらくこと」について (リカバリーカレッジ)	アンガーマネジメント	ストレス対処を考える		