

サザン2024年7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。体育館・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	ストレス対処を考える②	エンカウンター	アンガーマネジメント⑦	マインドフルネス		
PM	サイコロトーク	WRAP(リカバリーカレッジ)	作品紹介	ガーデニング	こころの元気+		
	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	アロマヨガ	文章表現	自己理解	SST	アサーション		
PM	認知行動療法	WRAP(リカバリーカレッジ)	Well Beingを考える②	英語すごろく	軽運動(体育館)		
	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		
AM	海の目	新聞プログラム	コラージュ	ポリヴェーガル理論	リワークディスカッション		
PM		WRAP(リカバリーカレッジ)	ジョブリハーサル	アンガーマネジメント⑧	メタ認知トレーニング		
	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	読書	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)	Well Beingを考える③	卓球	軽運動(体育館)		
	29	30	31				
	プログラム	プログラム	プログラム				
AM	軽作業	ナビゲーションブック	すごろくトーク				
PM	テーマプレゼン「睡眠」	ストレス対処を考える③	ストレッチ				