

# サザン2024年9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
レクリエーション

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
	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	認知行動療法	コグトレ	WRAP④	アサーション	性格を知る③		
PM	卓球	メンタルヘルス入門①	こころの元気+	新聞プログラム	軽運動（体育館）		
	9	10	11	12	13	14	15
	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	文章表現	コンセンサスゲーム	すごろくトーク	SST	リワークディスカッション		
PM	企画ミーティング	リサーチ&プレゼン	ジョブリハーサル	ビジネスマナー	軽運動（体育館）		
	16	17	18	19	20	21	22
		プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	敬老の日	メンタルヘルス入門②	構造的ディスカッション	ポリヴェーガル理論	マインドフルネス		
PM		卓球	Well Beingを考える⑥	英語すごろく	性格を知る④		
	23	24	25	26	27	28	29
		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	ボードゲーム（防災訓練）	自尊心について	SST	メタ認知トレーニング		
PM		キャリアデザイン	ストレッチ&軽運動	カーブス風フィットネス	作品紹介		
	30						
	プログラム						
AM	アロマヨガ						
PM	認知行動療法						