

サザン2024年12月のスケジュール

基礎体力
自己理解
コミュニケーション
集中力
セルフケア
レクリエーション

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。

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日	
	2	3	4	5	6	7	8	
					プログラム			
AM	アロマヨガ	心理的安全性	WRAP⑧	アサーション	MSFAS			
PM	認知行動療法	新聞プログラム	メンタルヘルス入門	音楽とリハビリ	アンガーマネジメント⑥			
	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			
AM	企画ミーティング	文章表現	ジョブリハーサル	SST	マインドフルネス			
PM	性格を知る	コグトレ	こころの元気+	リワークディスカッション	アンガーマネジメント⑦			
	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	プログラム			
AM	アロマヨガ	ビジネスマナー	リサーチ&プレゼン	ストレス対処を考える	頭の体操「なぞかけ」			
PM	認知行動療法	エンカウンター	構造的ディスカッション	軽運動	創作活動			
	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	プログラム			
AM	忘年会	キャリアデザイン	メンタルヘルス入門	SST	メタ認知トレーニング			
PM		ぐるぐるトーク	卓球	作品紹介	大掃除&お茶会			
	30	31	1	2	3	4	5	
AM	12月28日～1月5日はお休みになります							
PM	(新年は1月6日より開所)							