

サザン2025年2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
	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		
AM	アロマヨガ	性格を知る	キャリアデザイン	SST	チームビルディング		
PM	認知行動療法	コグトレ	ジョブリハーサル	卓球	ストレス対処を考える		
	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	MSFAS	建国記念日	リサーチ&プレゼン	ポリヴェーガル理論	文章表現		
PM	こころの元気プラス		構造的ディスカッション	英語すごろく	卓球		
	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	アロマヨガ	性格を知る	自己肯定感ワーク	SST	ストレス対処を考える		
PM	認知行動療法	ぐるぐるトーク	新聞プログラム	スマイルチャージ	マインドフルネス		
	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	振替休日	すごろくトーク	メンタルヘルス入門	アサーション	メタ認知トレーニング		
PM		カーブス風フィットネス	リワークディスカッション	モルック	作品紹介		