

# サザン2025年1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
			1	2	3	4	5
					プログラム		
AM	12月28日～1月5日はお休みになります (新年は1月6日より開所)						
PM							
	6	7	8	9	10	11	12
		プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM	初詣・書初	性格を知る	ジョブリハーサル	SST	チームビルディング		
PM	認知行動療法	コグトレ	こころの元気+	文章表現	ストレス対処を考える		
	13	14	15	16	17	18	19
	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	成人の日	ビジネスマナー	リサーチ&プレゼン	ポリヴェーガル理論	MSFAS		
PM		コンセンサスゲーム	構造的ディスカッション	英語すごろく	ストレスとうまくつきあうには (リカバリーカレッジ共同開催)		
	20	21	22	23	24	25	26
	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	キャリアデザイン	自己肯定感ワーク	SST	マインドフルネス		
PM	認知行動療法	ぐるぐるトーク	卓球	リカバリーについて	ストレスとうまくつきあうには (リカバリーカレッジ共同開催)		
	27	28	29	30	31		
	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	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	リワークディスカッション	武蔵野プレイスウォーキング	新聞プログラム	音楽とリカバリー	作品紹介		