

サザン2025年3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
	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	協同コラボージュ	Well Beingを考える	SST	チームビルディング		
PM	認知行動療法	コグトレ	卓球	ビジネスマナー	ポリヴェーガル理論		
	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	プログラムミーティング	構造的ディスカッション	SST	文章表現		
PM	リワークディスカッション	キャリアデザイン	リサーチ&プレゼン	2,30代のための就労プログラム	英語すごろく		
	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	春分の日	ストレス対処を考える		
PM	認知行動療法	武蔵野プレイスウォーキング	作品紹介		卓球		
	24	25	26	27	28	29	30
	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	新聞プログラム	ジョブリハーサル	すごろくトーク	アサーション	花見		
PM	マインドフルネス	こころの元気プラス	メンタルヘルス入門	2,30代のための就労プログラム		モルック	
	31						
	プログラム						
AM	ディベート						
PM	認知行動療法						