

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 | ふれあいトーク | |
| | 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 | | | | | | |