

サザン2025年4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	6
		プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00		ポリヴェーガル理論	構造的ディスカッション	SST	性格を知る		
PM 13:00 -15:30		コグトレ	Well Beingを考える	ビジネスマナー	モルック		
	7	8	9	10	11	12	13
	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 10:00 -12:00	リワークディスカッション	自己肯定感ワーク	すごろくトーク	チームビルディング	こころの元気プラス		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	武蔵野プレイスウォーキング	ストレッチ	2,30代のための就 労プログラム	英語すごろく	WRAP①	
	14	15	16	17	18	19	20
	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 10:00 -12:00	新聞プログラム	文章表現	エンカウンター	SST	WRAP②		
PM 13:00 -15:30	コグトレ	交流分析	協働コラージュ	カーブス風フィットネス	リサーチ&プレゼン		
	21	22	23	24	25	26	27
	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 10:00 -12:00	アロマヨガ	ジョブリハーサル	構造的ディスカッション	アサーション	性格を知る		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	コラージュ	リカバリーカレッジ わたしたちのリカバリー	プログラムミーティング/卓球	WRAP③		
	28	29	30				
	プログラム		プログラム				
AM 10:00 -12:00	アンガーマネジメント①	昭和の日	MSFAS				
PM 13:00 -15:30	卓球		作品紹介	2,30代のための就 労プログラム			