

# サザン2025年5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
				プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00				SST	メンタルヘルス入門		
PM 13:00 -15:30				ストレッチ&軽運動	WRAP④		
	5	6	7	8	9	10	11
			プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	こどもの日	振替休日	MSFAS②	チームビルディング	文章表現		
PM 13:00 -15:30			WellBeingを考える	英語すごろく	WRAP⑤		
	12	13	14	15	16	17	18
	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	ビジネスマナー	SST	性格を知る	リサーチ&プレゼン		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	武蔵野プレイスウォーキング	協同コラージュ	新聞プログラム	WRAP⑥		
	19	20	21	22	23	24	25
	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	ジョブリハーサル	MSFAS③	食事バランスガイド	メンタルヘルス入門		
PM 13:00 -15:30	アンガーマネジメント②	コグトレ	作品紹介	プログラムミーティング&卓球	WRAP⑦		
	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 10:00 -12:00	アロマヨガ	簡単ごはん(調理プログラム)	SST	アサーション	マインドフルネス		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	交流分析②	巣立ちの会(OBOGプログラム)	メタ認知トレーニング	WRAP⑧		