

# サザン2025年8月のスケジュール

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。

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

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日
					1	2	3
					プログラム		
AM 10:00 -12:00					文章表現		
PM 13:00 -15:30					ボードゲーム		
	4	5	6	7	8	9	10
	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	マンスリープラン	ディベート	ポリヴェーガル理論	性格を知る①		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	カーブス風フィットネス	メタ認知トレーニング⑧	生き抜くための音楽	読書		
	11	12	13	14	15	16	17
		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	山の日	こころの元気プラス	エンカウンター	企画ミーティング	ジョブリハーサル		
PM 13:00 -15:30		コグトレ	ストレッチ&軽運動	メンタルヘルス入門⑤	チームビルディング		
	18	19	20	21	22	23	24
	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	行動記録	構造的ディスカッション	納涼企画 (ランチ&レク)	マインドフルネス		
PM 13:00 -15:30	アンガーマネジメント⑤	交流分析④	リサーチ&プレゼン		プログラムミーティング &モルック		
	25	26	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			
AM 10:00 -12:00	卓球	キャリアデザイン	自己理解	SST	WRAP①		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	コラージュ	作品紹介	英語すごろく	テーマトーク 「雑談」について		