

# サザン2025年9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	7
					プログラム		
AM 10:00 -12:00	ディベート	マンスリープラン	ジョブリハーサル	ストレス対処を考える	チームビルディング		
PM 13:00 -15:30	卓球	ぐるぐるトーク	共同制作	スマイルチャージ	WRAP②【希望・主体性】		
	8	9	10	11	12	13	14
	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	こころの元気プラス	コンセンサスゲーム	メンタルヘルス入門⑤	マインドフルネス		
PM 13:00 -15:30	アンガーマネジメント①	コグトレ	生き抜くための音楽	英語すごろく	文章表現		
	15	16	17	18	19	20	21
		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	敬老の日	ビジネスマナー	構造的ディスカッション	簡単ごはん（どんぶり）	性格を知る（ACT入門）		
PM 13:00 -15:30		交流分析⑥	ストレッチ&軽運動	リサーチ&プレゼン	WRAP③【学び・権利擁護】		
	22	23	24	25	26	27	28
	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	プログラムミーティング/アロマヨガ	秋分の日	MSFAS①	SST	ポリヴェーガル理論		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法		作品紹介	カーブス風フィットネス	WRAP④【サポート・振り返り】		
	29	30					
	プログラム	プログラム					
AM 10:00 -12:00	新聞プログラム	キャリアデザイン					
PM 13:00 -15:30	バウンダリー①	コラージュ					