

サザン2025年10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がありますので、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。

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	4	5
			プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00			MSFAS②	リワークディスカッション	チームビルディング		
PM 13:00 -15:30			生き抜くための音楽	メンタルヘルス入門①	WRAP⑤ 【日常生活管理プラン】		
	6	7	8	9	10	11	12
	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	企画MTG/アロマヨガ	こころの元気プラス	ジョブリハーサル	文章表現	マインドフルネス		
PM 13:00 -15:30	アンガーマネジメント①	ハローワークセミナー	共同制作	英語すごろく	ストレス対処を考える①		
	13	14	15	16	17	18	19
		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	スポーツの日	防災食を作ろう	MSFAS③	メンタルヘルス入門②	性格を知る①		
PM 13:00 -15:30		交流分析①	リサーチ&プレゼン	こんなときどうする？	WRAP⑥【引き金・注意サイン】		
	20	21	22	23	24	25	26
	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	企画MTG/アロマヨガ	武蔵野プレイスウォーキング	構造的ディスカッション	SST	ストレス対処を考える②		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	ぐるぐるトーク	テーマトーク 「SNSとメンタルヘルス」	ストレッチ&軽運動	WRAP⑦ 【深刻な乱れ・クライシスプラン】		
	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	プログラム		
AM 10:00 -12:00	外出プログラム	キャリアデザイン	ディベート	「強み」について	性格を知る②		
PM 13:00 -15:30		コラージュ	作品紹介	卓球	WRAP⑧ 【クライシスを脱したときのプラン】		