

サザン2025年11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
AM 10:00 -12:00							
PM 13:00 -15:30							
	3	4	5	6	7	8	9
		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	文化の日	マンスリープラン	新聞プログラム	ジョブリハーサル	こころの元気+		
PM 13:00 -15:30		コンセンサスゲーム	ウォーキング	スマイルチャージ	読書		
	10	11	12	13	14	15	16
	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	交流分析①	MSFAS④	伊澤家の食卓（金銭管理のワザ）	性格を知る③		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	リサーチ&プレゼン	英語すごろく	メンタルヘルス入門③	プログラムミーティング・卓球		
	17	18	19	20	21	22	23
	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	コグトレ	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	モルック	ウィークエンドプラン	チームビルディング		
	24	25	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		
AM 10:00 -12:00	振替休日	すごろくトーク	MSFAS⑤	キャリアデザイン	性格を知る④		
PM 13:00 -15:30		武蔵野プレイスウォーキング	作品紹介	メンタルヘルス入門③	リワーク振り返り		