

2022年11月プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日
午前		ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン		
午後		体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン			
午後	生活を見直そう (食生活)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ				
	11月14日	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (運動)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (社会資源)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう		
	11月28日	11月29日	11月30日				
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン				
午後	生活を見直そう (セルフケア)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ				

- ・ゆったりサロン：個人活動（パソコン・創作活動・学習プリントなど）
- ・調子を保とう：元気回復行動プランなどを使って自分の体調をコントロールするためのプログラム
- ・SST：ソーシャル・スキル・トレーニング、コミュニケーションの練習プログラム
- ・しごとクラブ：就労準備のためのプログラム