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
	ゆったりサロン	ゆったりサロン		ゆったりサロン		
	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
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			
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
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		
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
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		
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				
ゆったりサロン	ゆったりサロン	ゆったりサロン				
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				
	11月7日 ゆったりサロン 生活を見直そう (食生活) 11月14日 ゆったりサロン 生活を見直そう (運動) 11月21日 ゆったりサロン 生活を見直そう (社会資源) 11月28日 ゆったりサロン	11月1日 ゆったりサロン 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 11月7日 11月8日 ゆったりサロン 生活を見直そう (体を動かそう (ゆったりサロン 生活を見直そう (かったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 生活を見直そう (ゆったりヨガ) 11月21日 11月22日 ゆったりサロン 中ったりサロン 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) 11月28日 11月29日 ゆったりサロン 生活を見直そう (本を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 11月28日 11月29日 ゆったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 年活を見直そう 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 日本のたりサロン 日本のたりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 日本のたりサロン 日本のたりまたり 日本のたり 日本のより 日本のより	月曜日 火曜日 水曜日 11月1日 11月2日 ゆったりサロン ゆったりサロン 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 茶話会・SST 11月7日 11月8日 11月9日 ゆったりサロン ゆったりサロン ゆったりサロン 生活を見直そう (体を動かそう (ゆったりサロン ゆったりサロン 本話会・SST 11月1日 11月1日 11月2日 11月23日 ゆったりサロン ゆったりサロン 生活を見直そう (ストレッチ・筋トレ) 11月29日 11月30日 ゆったりサロン ゆったりサロン ゆったりサロン セったりサロン 生活を見直そう (大を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 11月29日 11月30日 ゆったりサロン ゆったりサロン レードレタニーブ	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 11月1日 11月2日 11月3日 中ったりサロン 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) 茶話会・SST 11月7日 11月8日 11月9日 11月10日 中ったりサロン 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 ゆったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 中ったりサロン 生活を見直そう 体を動かそう (アレクテブ 上でものニアー 生活を見直そう 体を動かそう 上でものニアー 中のたりサロン 中ったりサロン 生活を見直そう 体を動かそう してものニアー 上でものニアー 中のたりサロン 中ったりサロン	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日	月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 11月1日 11月2日 11月3日 11月4日 11月5日 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 けったりサロン ゆったりサロン 11月1日 11月

- ・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