

2023年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5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			しごとクラブ		調子を保とう		
	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12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 (服装)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19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 (精神科医療)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	しごとクラブ		調子を保とう／気持ちスッキリ		
	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26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 (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	2月27日	2月28日					
午前	ゆったりサロン	ゆったりサロン					
午後	生活を見直そう (健康教室)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)					

- ・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
- ・デジタルナビ：就労準備のためのプログラム

- ・しごとクラブ：就労準備のためのプログラム
- ・気持ちスッキリ：心理プログラム、“調子を保とう”修了された方対象、アンガーマネジメント、エゴグラムなど