

2023年3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3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		
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3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 (健康管理)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3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 (生活リズム)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	しごとクラブ		気持ちスッキリ		
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3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)		茶話会・SST		調子を保とう		
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31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 (健康教室)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		

- ・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
- ・気持ちスッキリ：心理プログラム、アンガーマネジメント・エゴグラムなど