

2023年4月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						4月1日	4月2日
午前							
午後							
	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9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		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		
	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16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 (食生活)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23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 (社会資源)	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		
	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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	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