

2023年5月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
午前	ゆったりサロン						
午後	生活を見直そう (運動)						
	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14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 (セルフケア)	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		
	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21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・熱中症)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		気持ちスッキリ (アサーション)		
	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28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 (安全危機管理)	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		
	5月29日	5月30日	5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				
午後	生活を見直そう (社会資源・訪問看護)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST				

- ・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