

# 2023年6月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
午前				ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日	6月10日	6月11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 (金銭管理)	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		
	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日	6月17日	6月18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 (すまい)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		気持ちスッキリ (対人関係のコツ: 仮) ／プチゆったりサロン		
	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日	6月24日	6月25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)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	しごとクラブ				
	6月26日	6月27日	6月28日	6月29日	6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: 血圧について) ／プチゆったりサロン	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