

2023年7月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|----|---|-----------------------|---------|---------|--|-------|-------|
| | | | | | | 7月1日 | 7月2日 |
| 午前 | | | | | | | |
| 午後 | | | | | | | |
| | 7月3日 | 7月4日 | 7月5日 | 7月6日 | 7月7日 | 7月8日 | 7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 | 生活を見直そう (掃除・整理) | 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) | 茶話会・SST | | 調子を保とう | | |
| | 7月10日 | 7月11日 | 7月12日 | 7月13日 | 7月14日 | 7月15日 | 7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 (買い物) | 体を動かそう (ゆったりヨガ) | しごとクラブ | | 調子を保とう | | |
| | 7月17日 | 7月18日 | 7月19日 | 7月20日 | 7月21日 | 7月22日 | 7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 | | |
| 午後 | | 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) | 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 | | |
| | 7月24日 | 7月25日 | 7月26日 | 7月27日 | 7月28日 | 7月29日 | 7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 (社会資源) | 体を動かそう (ゆったりヨガ) | しごとクラブ | | 調子を保とう | | |
| | 7月31日 | | | | | | |
| 午前 | ゆったりサロン | | | | | | |
| 午後 | 生活を見直そう (健康教室: 夏バテを防ごう: 仮) /プチゆったりサロン | | | | | | |

- ・ 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