

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