

2023年8月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6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		調子を保とう		
	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13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	生活を見直そう (服装)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ				
	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20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			茶話会・SST		気持ちスッキリ (対人関係について) / プ チゆったりサロン		
	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27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:総合支援法に ついて)	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		
	8月28日	8月29日	8月30日	8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	ゆったりサロン			
午後	生活を見直そう (健康教室:食中毒につい 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				

- ・ 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