

# 2023年9月(修正版:9月19日PM 赤字修正)

|    | 月曜日                                  | 火曜日                   | 水曜日                  | 木曜日     | 金曜日                               | 土曜日   | 日曜日   |
|----|--------------------------------------|-----------------------|----------------------|---------|-----------------------------------|-------|-------|
|    |                                      |                       |                      |         | 9月1日                              | 9月2日  | 9月3日  |
| 午前 |                                      |                       |                      |         | ゆったりサロン                           |       |       |
| 午後 |                                      |                       |                      |         | 調子を保とう                            |       |       |
|    | 9月4日                                 | 9月5日                  | 9月6日                 | 9月7日    | 9月8日                              | 9月9日  | 9月10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<br>(精神科医療)                   | 体を動かそう<br>(ストレッチ・筋トレ) | しごとクラブ(就労準備チェック表)    |         | 調子を保とう                            |       |       |
|    | 9月11日                                | 9月12日                 | 9月13日                | 9月14日   | 9月15日                             | 9月16日 | 9月17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<br>(健康管理)                    | 体を動かそう<br>(ゆったりヨガ)    | しごとクラブ(ビジネスマナー:外部講師) |         | 気持ちスッキリ<br>(対人関係について) / プチゆったりサロン |       |       |
|    | 9月18日                                | 9月19日                 | 9月20日                | 9月21日   | 9月22日                             | 9月23日 | 9月24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<br>(社会資源)     | 茶話会・SST              |         | 調子を保とう                            |       |       |
|    | 9月25日                                | 9月26日                 | 9月27日                | 9月28日   | 9月29日                             | 9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<br>(健康教室:便秘について) / プチゆったりサロン | 体を動かそう<br>(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