

# 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 (精神科医療)	体を動かそう (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 (健康管理)	体を動かそう (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 (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 (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 (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 (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