

2023年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
							10月1日
午前							
午後							
	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日	10月8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 (生活リズム)	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)				
	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日	10月15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 (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日	10月22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 (ストレッチ・筋トレ)	しごとクラブ(仕事さがしのコツ)		気持ちスッキリ(体をゆるめよう)／プチゆったりサロン		
	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日	10月29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 (食生活)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	10月30日	10月31日					
午前	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:テーマ未定)／プチゆったりサロン	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)					

- ・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