

2023年12月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					12月1日	12月2日	12月3日
午前					ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12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 (金銭管理)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ (チェック表)		調子を保とう		
	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12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 (すまい)	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(コミュニケーションのコツ) / プチゆったりサロン		
	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12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	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 (仕事さがしのコツ)		調子を保とう		
	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12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				
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)	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
- * 年末年始のお休み：2023年12月28日～2024年1月4日