

# 2024年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日
午前					ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14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)	しごとクラブ (チェック表)		調子を保とう		
	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21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)	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		
	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28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 (買い物)	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		
	1月29日	1月30日	1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