

2024年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				2月1日	2月2日	2月3日	2月4日
午前				ゆったりサロン	ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11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 (スマホとの付き合い方)						
	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18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)		気持ちスッキリ		
	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25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)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST				
	2月26日	2月27日	2月28日	2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			
午後	生活を見直そう (健康教室)	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)				

・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