

# 2024年3月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					3月1日	3月2日	3月3日
午前					ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3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 (服装について)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日	3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 (精神科医療)	気持ちスッキリ 曜日変更しています	しごとクラブ (チェック表)		体を動かそう (ゆったりヨガ) 曜日変更しています		
	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3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:エコマップ)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)			調子を保とう		
	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3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	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:血圧について)	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(SCIT)		

- ・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：心理スタッフによるプログラム（3月より新しいスタッフ担当）

