

# 2024年7月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7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 (安全・危機管理:災害時どうする?など)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ (就労準備チェック表)		調子を保とう		
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7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	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう (社会資源:年金について)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) / ゆるゆる散歩(キューズモール)	気持ちスッキリ (アサーティブについて)		調子を保とう		
	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7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		
午後			茶話会・SST		調子を保とう		
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
午前	ゆったりサロン 健康チェックスペシャル	ゆったりサロン 健康チェックスペシャル	ゆったりサロン 健康チェックスペシャル	ゆったりサロン 健康チェックスペシャル	ゆったりサロン 健康チェックスペシャル		
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 (しごとさがしのコツ:しごとはじめの一步)		調子を保とう (SCIT:社会認知・対人関係トレーニング)		
	7月29日	7月30日	7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:熱中症、暑さ対策お試しつき)	体を動かそう(ストレッチ・筋トレ) / 茶話会 (ADHDの方、予約制)	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） ・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
- ・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 ・気持ちスッキリ：心理スタッフによるプログラム
- ・しごとクラブ：就労準備のためのプログラム ・茶話会（ADHDの方、予約制）：当院通院中のADHDの方を対象
- ・ゆるゆる散歩：天候により中止することもあります
- ・健康チェックスペシャル：血圧、身長・体重測定、お体のことなど看護師（保健師）が伺います