

# 2024年9月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
							9月1日
午前							
午後							
	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8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:防災について)	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		
	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15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:町マップを作ろう)	体を動かそう(ストレッチ・筋トレ)／ゆるゆる散歩(未定)	茶話会・SST／しごとクラブ(HW見学)		調子を保とう		
	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22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)	気持ちスッキリ(気軽に話そう)		調子を保とう		
	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29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		
午後		体を動かそう(ストレッチ・筋トレ)／ゆるゆる散歩(未定)	しごとクラブ(ビジネスマナー:外部講師)		調子を保とう(SCIT:社会認知・対人関係トレーニング)		
	9月30日						
午前	ゆったりサロン						
午後	生活を見直そう(健康教室:感染に気をつけよう)						

・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 ・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 ・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

・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