

2024年10月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6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		
	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13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(スマホとの付き合い)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) / ゆるゆる散歩	茶話会・SST		調子を保とう		
	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20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		
	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27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	茶話会・SST		調子を保とう (SCIT:社会認知・対人関係トレーニング)		
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日			
午前	ゆったりサロン	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 (健康教室:未定)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ (障害者雇用の現状について:外部講師)				

- ・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