

2024年11月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					11月1日	11月2日	11月3日
午前					ゆったりサロン		
午後					調子を保とう		
	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11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		
午後		体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) / ゆるゆる 散歩	しごとクラブ (チェック表)		調子を保とう		
	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	11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(すま い)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	茶話会・SST		調子を保とう		
	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11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	ゆったりサロン		
午後	生活を見直そう(社会 資源: 福祉サービスにつ いて)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) / ゆるゆる 散歩	気持ちスッキリ(気軽に 話そう)		調子を保とう		
	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30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	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: 睡眠につ いて)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ (仕事を振り返ろう)		調子を保とう (SCIT: 社会認知・対人関 係トレーニング)		

- ・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
- ・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
- ・気持ちスッキリ：心理スタッフによるプログラム
- ・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