

2025年1月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
			1月1日	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日
午前							
午後							
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日	1月11日	1月12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)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ)	しごとクラブ (チェック表)		調子を保とう		
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日	1月18日	1月19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		
	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日	1月24日	1月25日	1月26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)	体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) or (ゆるゆる散歩)	茶話会・SST		調子を保とう		
	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1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(社会資源)	体を動かそう (ゆったりヨガ)	しごとクラブ (就労関連施設について②)		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 ・ 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