

2025年2月

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						2月1日	2月2日
午前							
午後							
	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日	2月8日	2月9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(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		
	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16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	生活を見直そう(気持ちスッキリ:心理スタッフ担当)		気軽に話そう①		調子を保とう		
	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23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(健康管理)	体を動かそう(ストレッチ・筋トレ)or(ゆるゆる散歩)	気軽に話そう②		調子を保とう		
	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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(就労関連施設見学)		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