

2025年3月

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|----------|----------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|-------|-------|
| | | | | | | 3月1日 | 3月2日 |
| 午前 午後 | | | | | | | |
| | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 | 3月7日 | 3月8日 | 3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① | | 調子を保とう | | |
| | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 | 3月14日 | 3月15日 | 3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 | ゆったりサロン | | |
| 午後 | 生活を見直そう (気持ちスッキリ) | 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① | | 調子を保とう | | |
| | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 | 3月21日 | 3月22日 | 3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 | | | | |
| 午後 | 生活を見直そう (生活リズム) | 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) | 気軽に話そう② | | | | |
| | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 | 3月28日 | 3月29日 | 3月30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 (運動) | 体を動かそう (ストレッチ・筋トレ) | しごとクラブ② | | 調子を保とう | | |
| | 3月31日 | | | | | | |
| 午前 | ゆったりサロン | | | | | | |
| 午後 | 生活を見直そう (食生活) | | | | | | |

- ・ 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） ・ 気持ちスッキリ：エゴグラムなど心理スタッフ担当
- ・ 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
- ・ 3月21日（金曜日）は、デイケア・外来ともにお休みになります。