

# サザン2025年12月のスケジュール

プログラムは、参加人数によっては実施できない場合もありますので、ご了承ください。

プログラムへの参加費自己負担が生じる場合や、事前に準備していただくものがある場合があります。卓球は室内履き、ブックトークは紹介したい本をご用意ください。詳しくはスタッフにご確認ください。

基礎体力
自己理解
コミュニケーション
集中力
セルフケア
レクリエーション

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	アロマヨガ	簡単ごはん（レトルトカレー）	新聞プログラム	こんなときどうする？	こころの元気+		
PM 13:00 -15:30	マンスリープラン	ウォーキング	コンセンサスゲーム	ジョブリハーサル	ブックトーク		
	8	9	10	11	12	13	14
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	リワークリワード	交流分析②	エンカウンター	キャリアデザイン	性格を知る⑥		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	すごろくトーク	テーマトーク「働き方」	共同制作	卓球		
	15	16	17	18	19	20	21
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	アロマヨガ	コグトレ	構造的ディスカッション	ウィークエンドプラン	ストレス対処を考える④		
PM 13:00 -15:30	バウンダリー	ぐるぐるトーク	モルック	英語すごろく	プログラムミーティング		
	22	23	24	25	26	27	28
	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	軽運動	SST	マインドフルネス	キャリアデザイン	年越しそばの会		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法	武蔵野プレイスウォーキング	自己理解ワーク	メンタルヘルス入門④	歳末卓球大会		
	29	30	31				
AM 10:00 -12:00	お休み	お休み	お休み		年始は1月5日（月）から開所します。		
PM 13:00 -15:30							