

# サザン2026年1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
AM 10:00 -12:00				休み	休み		
PM 13:00 -15:30							
	5	6	7	8	9	10	11
	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	初詣	書き初め	文章表現	簡単ごはん	アサーション		
PM 13:00 -15:30	マンスリープラン	新聞プログラム	リフレクティングチーム	モルック	ブックトーク		
	12	13	14	15	16	17	18
		プログラム	ルポゼ    アンダンテ	プログラム	プログラム		
AM 10:00 -12:00	成人の日	バウンダリー	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		こころの元気+	リワーク ディスカッション    就労座談会	音楽トーク	卓球		
	19	20	21	22	23	24	25
	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	カーブス風フィットネス	ストレス対処を考える⑤		
PM 13:00 -15:30	アンガーマネジメント	ぐるぐるトーク	テーマトーク「働き方」②	プログラムミーティング	作品紹介		
	26	27	28	29	30		
	ルポゼ    アンダンテ	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	武蔵野プレイスウォーキング	マインドフルネス	キャリアデザイン	リサーチ&プレゼン		
PM 13:00 -15:30	認知行動療法    認知行動療法	SST	自己理解ワーク	メンタルヘルス入門⑤	新春卓球大会		