

サザン2026年2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
AM 10:00 -12:00								
PM 13:00 -15:30								
	2		3	4	5	6	7	8
	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	アロマヨガ		エンカウンター	Well Beingを考える	ビジネスマナー	ジョブリハーサル		
PM 13:00 -15:30	マンスリー プラン	就労プログラム ①	コラージュ	リフレクティングチーム	共同制作	アサーション		
	9		10	11	12	13	14	15
	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	リワークディスカッション		文章表現	建国記念日	簡単ごはん（鍋）	性格を知る⑦		
PM 13:00 -15:30	コグトレ		卓球		こころの元気+	作品紹介		
	16		17	18	19	20	21	22
	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	アロマヨガ		音楽トーク	構造的ディスカッション	カーブス風フィットネス	ブックトーク		
PM 13:00 -15:30	アンガー マネジメント	就労プログラム ②	認知行動療法	キャリアデザイン	プログラムミーティング	モルック		
	23		24	25	26	27		
			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	天皇誕生日		武蔵野プレイスウォーキング	マインドフルネス	ストレス対処を考える⑥	リサーチ&プレゼン		
PM 13:00 -15:30			SST	自己理解ワーク	新聞プログラム	卓球		