

7月プログラム予定表

	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
午前		Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラックスタイム 「リンパマッサージ」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	メンタル不調講座 「双極性障害①」 課題ワーク	
午後		コミュニケーション 「スキルお試し②」 課題ワーク	健康講座 「体力測定」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	か.え.る.☺ 課題ワーク	
	7	8	9	10	11	12
午前	ヨガ 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	体操 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	メンタル不調講座 「双極性障害②」 課題ワーク	ゆるサタ ☕ 「タオルdeボーチ」 課題ワーク
午後	自分発掘！ 「DJじぶんMIX」 課題ワーク	コミュニケーション 「こんな〇〇どうする？」 課題ワーク	学・考・表・実 「コラム法」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	か.え.る.☺ 課題ワーク	課題ワーク
	14	15	16	17	18	19
午前	Artのじかん 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラックスタイム 「筋弛緩法」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	メンタル不調講座 「不安障害①」 課題ワーク	
午後	講座 「マイバリュー」 課題ワーク	コミュニケーション 「他者理解と交流」 課題ワーク	健康講座 「未定」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	か.え.る.☺ 課題ワーク	
	21	22	23	24	25	26
午前		Enjoy ♪レク 課題ワーク	体操 課題ワーク	コモンチャレンジ 課題ワーク	メンタル不調講座 「不安障害②」 課題ワーク	
午後		コミュニケーション 「サイコロトーク」 課題ワーク	学・考・表・実 「動画を観て考えよう」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク	か.え.る.☺ 課題ワーク	
	28	29	30	31		
午前	Artのじかん 課題ワーク	Enjoy ♪レク 課題ワーク	リラックスタイム 「椅子ヨガ」 課題ワーク	課題ワークテラス 課題ワーク	お知らせ 12日(土曜日)はデイケアを行います。 ※プログラム内容は変更することもあります	
午後	講座 「瞑想」 課題ワーク	コミュニケーション 「コミュニケーション 座談会」 課題ワーク	健康講座 「未定」 課題ワーク	リフレッシュ 「ウォーキング/他」 課題ワーク		