

2月プログラム予定表

2019年
クルール

	月	火	水	木	金	土	日
午前					1 SST ソーシャルスキルズトレーニング	2 休	3 休
午後					頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
午前	4 ゲーム de コミュトレ	5 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	6 消しゴム判子を作ろう	7 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	8 フリートーキング	9 休	10 休
午後	グループセラピー ～考え方のクセを知ろう～	オフィスクルール	クルールスポーツクラブ ※動きやすい服・靴をご持参ください	デザートを作ろう	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
午前	11 建国記念の日	12 クルールスタディ ～私アンケート～	13 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	14 ゲーム de コミュトレ	15 特別講師 簡単エクササイズ&ストレッチ ※動きやすい服装で!	16 休	17 休
午後		特別講師 ヨガ ※動きやすい服装で!	フリートーキング	グループセラピー ～クセになっている行動を見直そう～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		
午前	18 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	19 クルールスタディ	20 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	21 クッキング	22 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	23 休	24 休
午後	特別講師 骨盤体操と美 BODY ストレッチ ※動きやすい服装で!	コミュニケーション トレーニング	グループセラピー ～気分転換法を見つけよう～		アロマセラピー		
午前	25 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	26 自主活動  (PC 自習 読書 芸術 猫カフェ)	27 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	28 フリートーキング			
午後	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!	猫カフェ希望人数が多い場合は 午前・午後に分かれて行きます	クルールスポーツクラブ ※動きやすい服・靴をご持参ください	グループセラピー ～気持ち楽になる考え方～			

※参加メンバーの人数や状況により、内容が変更になる場合があります。ご了承ください。