

# 6月プログラム予定表



2019年  
クルール

|    |    | 月                           | 火                                 | 水                                | 木                            | 金  | 土  | 日  |
|----|----|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|--|----|----|
| 午前 | 午後 |                             |                                   |                                  |                              |  | 1  | 2  |
|    |    |                             |                                   |                                  |                              |  | 休  | 休  |
| 午前 | 午後 | 3<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)  | 4<br>オフィスクルール                     | 5<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)       | 6<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)   | 7<br>芸術活動<br>～レジンに挑戦!～                     | 8  | 9  |
|    |    | グループセラピー<br>～認知行動療法のき・ほ・ん～  | ゲーム de コミュトレ                      | クルールスポーツクラブ<br>※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<br>メンバー主体プログラム              | 休  | 休  |
| 午前 | 午後 | 10<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術) | 11<br>クルールスタディ                    | 12<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)      | 13<br>フリートーキング               | 14<br>外出<br>(神宮祭など)                        | 15 | 16 |
|    |    | 特別講師<br>笑いヨガ<br>※動きやすい服装で!  | 頭とからだのストレッチ<br>※動きやすい服装で!         | クルールスポーツクラブ<br>※動きやすい服・靴をご持参ください | グループセラピー<br>～自分の体験を眺めてみる～    |  | 休  | 休  |
| 午前 | 午後 | 17<br>フリートーキング              | 18<br>SST                         | 19<br>ゲーム de コミュトレ               | 20<br>クッキング                  | 21<br>特別講師<br>簡単エクササイズ&ストレッチ<br>※動きやすい服装で! | 22 | 23 |
|    |    | 頭とからだのストレッチ<br>※動きやすい服装で!   | 自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)             | グループセラピー<br>～考え方のクセを知ろう～         | フリートーキング                     | アロマセラピー                                    | 休  | 休  |
| 午前 | 午後 | 24<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術) | 25<br>クルールスタディ                    | 26<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)      | 27<br>フリートーキング               | 28<br>自主活動<br>(PC 自習 読書 芸術)                | 29 | 30 |
|    |    | ゲーム de コミュトレ                | NEW!<br>クルールギネスに挑戦!<br>※動きやすい服装で! | クルールスポーツクラブ<br>※動きやすい服・靴をご持参ください | グループセラピー<br>～行動を変えると気分が良くなる～ | トランプ de ラスベガス                              | 休  | 休  |

※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。