

# 7月のプログラム予定

2019年  
クルール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	1 特別講師 笑いヨガ ※動きやすい服装で！	2 芸術活動 ～消しゴム判子に挑戦～	3 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	4 創作活動 ～香雪夏祭り準備～ (自主活動も可)	5 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	6 休	7 休
午後	グループセラピー ～クセになっている行動を見直そう～	フリートーキング	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	ゲーム de コミュトレ	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
午前	8 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	9 特別講師 ヨガ ※動きやすい服装で！	10 フリートーキング	11 デザートを作ろう	12 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	13 休	14 休
午後	プティパのお菓子で茶話会	SST	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 ～マインドフルネス～	ひまわり合同バドミントン		
午前	15 海の日	16 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	17 オフィスクルール	18 ゲーム de コミュトレ	19 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	20 休	21 休
午後		頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で！	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	アートグループ ～夏～	アロマセラピー		
午前	22 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	23 芸術活動 ～レジンに挑戦～	24 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	25 クッキング	26 外出	27 休	28 休
午後	トランプ de ラスベガス♠	New! 社会資源を知ろう	グループセラピー ～気分転換法を見つけよう～	フリートーキング			
午前	29 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	30 フリートーキング	31 ゲーム de コミュトレ				
午後	むろたん🍷	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				

※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。

