

2月プログラム予定表

2020年
7月-8月

	月	火	水	木	金	土	日
午前	3 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	4 オフィススクール	5 フリートーキング	6 芸術活動 ～プラバンに挑戦～	7 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	8 休	9 休
午後	ゲーム de コミュトレ	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!	スポンジテニス ※動きやすい服・靴をご持参ください	グループセラピー ～問題解決策を考えよう～	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
午前	10 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	11 建国記念の日	12 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	13 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!	14 ゲーム de コミュトレ	15 休	16 休
午後	NEW ～香雪病院 de カラオケ～		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 ～不眠を克服しよう～	フリートーキング		
午前	17 ゲーム de コミュトレ★	18 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	19 クルールスタディ	20 フリートーキング	21 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	22 休	23 休
午後	グループセラピー ～アクションプラン～	特別講師 ヨガ ※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	クルールクッキング ～ガトー・オ・ショコラ～	～心理士と学ぶ～ ポジティブ サイコロジー④		
午前	24 天皇誕生日の振り替え休日	25 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	26 フリートーキング	27 ゲーム de コミュトレ	28 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	29 休	
午後		～心理士と学ぶ～ ポジティブサイコロジー⑤	グループセラピー ～アサーションについて～	オフィススクール	NEW ゆるゆるヨガ ※動きやすい服装で!		
					アロマセラピー		

※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。

※★印のある日は一日参加でお願いいたします。



★印のついている日以外のプログラムは、自主活動をして過ごすこともできます!