

3月プログラム予定表

2020年
ケルール

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	クルールスタディ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) アロマジェル 作り	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	休	休
午後	フリートーキング	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	グループセラピー ～リラクゼーション法を知ろ う～	オフィスクルール		
	9	10	11	12	13	14	15
午前	芸術活動 ～レジんに挑戦～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	フリートーキング	クッキング	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	休	休
午後	SSFT ～ソーシャルスキルフリート ーキング～	ゲーム de コミュトレ	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 ～職場のメンタルヘルス～	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	フリートーキング	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	春分の日	休	休
午後	グループセラピー ～コミュニケーションスキル を高めよう～	オフィスクルール	スポンジテニス ※動きやすい服・靴をご持参ください	アロマセラピー			
	23	24	25	26	27★	28	29
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	クルールスタディ	特別講師 健康ストレッチ ※動きやすい服・靴をご持参ください	芸術活動 ～プラバンに挑戦～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) アロマジェ ル作り	休	休
午後	トランプ de ラスベガス♥	フリートーキング	グループセラピー ～会話上手を目指そう part 2～	ゲーム de コミュトレ ～心理士と学ぶ～ ポジティブサイコ ロジー⑤	特別企画 ～プティパのお菓子 de 年度末茶話会～		
	30	31					
午前	フリー トーキング オフィス トーキング	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ					
午後	～心理士と学ぶ～ ポジティブサイコロジー⑥	特別企画 オセロ大会					

※★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。

※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。