

# 4月プログラム予定表

2020年

クルール

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
午前			NEW レク 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	ゲーム de コミュトレ	休	休
午後			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	オフィスクルール	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
	6	7	8	9	10	11	12
午前	フリートーク	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   ゆるゆる ストレッチ	芸術活動 ～消しゴムはんこに挑戦～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   アロマスプレー づくり	休	休
午後	クルールスタディ	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	グループセラピー ～スキーマについて～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
	13	14	15	16	17	18	19
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   ゆるゆる ストレッチ	フリートーク	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   アロマスプレー づくり	NEW ゲームを作ってみよう①	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   ゆるゆる ストレッチ	休	休
午後	グループセラピー ～認知行動療法のき・ほ・ん～	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	デザートを作ろう ～バスクチーズケーキ～	ゲーム de コミュトレ		
	20	21	22	23	24	25	26
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   ゆるゆる ストレッチ	芸術活動 ～レジンに挑戦～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	休	休
午後	NEW ゲームを作ってみよう②	フリー トーク   オフィス トーク	グループセラピー ～自分の体験を眺めてみる～	アロマセラピー	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
	27	28	29	30			
午前	～心理士と学ぶ～ ポジティブサイコロジー⑦	クルールスタディ	昭和の日	ゲーム de コミュトレ			
午後	小川公園へ お花見   自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	小川公園へ お花見   自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		グループセラピー ～考え方のクセを知ろう～			

★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。 ※★印のある日は一日参加をお願いいたします。