



12月プログラム予定表

2020年
クリスマス



月		火		水		木		金		土	日	
午前			1 フリートーキング		2 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ~抗うつ病薬について~		3 芸術活動 ~ペーパークラフト~		4 オフィスクール		5 休	6 休
	午後			先月の振り返りと 今月の目標		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 ~会話上手を目指そう~ Part1		頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
午前		7 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ~抗うつ病薬について~		8 芸術活動 ~レジン~		9 ゲーム de スポーツ		10 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ		11 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		12 休
	午後	ゲームを作ってみよう		ゲーム de コミュトレ		グループセラピー ~会話上手を目指そう~ Part2		トランプ de ラスベガス♠		自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		
午前		14 芸術活動 ~ペーパークラフト~		15 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ		16 ゲームを作ってみよう		17 ゲーム de コミュトレ		18 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ クールルについて		19 休
	午後	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		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		グループセラピー ~リラクゼーション法を知ろう~		POM de Couleur メンバー主体プログラム		
午前		21 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ		22 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) SST ~ソーシャルスキル トレーニング~		23 芸術活動 ~レジン~		24 クルールスタディ 習慣化のテクニック ~脱3日坊主~		25 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		26 休
	午後	心理士と学ぶポジサイ ~感謝する~		グループセラピー ~聞く技術①~		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 スポーツ		特別企画 📺 クリスマスレク		
午前		28 ゲーム de コミュトレ		29 自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		<div data-bbox="1240 1774 1617 1984" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> ...リワーク・学習系 ...コミュニケーション系 ...スポーツ系 ...個人作業系 </div>		<div data-bbox="1656 1785 2686 1953" data-label="Text"> <p>※参加人数や状況により、内容が変更になる場合があります、ご了承ください。 ※どのプログラムも、自主活動に変更して過ごすことができます。 ※クルールスポーツクラブは動きやすい服・靴をご持参ください。 <u>※新型コロナウイルスの流行状況によって、プログラム内容が変更となる場合があります。</u></p> </div>				
	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~		年納めプログラム 大掃除&年納めトーク								

※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。

※12月30日~1月3日までは年末年始のためお休みとなります。