



2月プログラム予定表



2021年
クルール

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
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～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	ゲーム de コミュトレ	ゲームを作ってみよう	休	休
午後	先月の振り返りと 今月の目標	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 ～職場のメンタルヘルス～	ゲーム de スポーツ		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	芸術活動 ～ペーパークラフト～	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	建国記念 の日	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	休	休
午後	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!	クルールスタディ 習慣化のテクニック② ～脱3日坊主～	グループセラピー ～クセになっている行動を 見直そう～		POM de Couleur メンバー主体プログラム		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	オフィスクルール ～ダイヤモンドランキング～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	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) 心理教育シリーズ ～クルールについて～	休	休
午後	フリートーキング	グループセラピー ～聞く技術③～	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	心理士と学ぶポジサイ ～楽観主義を学ぶ～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
	22	23	24	25	26	27	28
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ	天皇誕生日	芸術活動 ～消しゴムはんこ～	フリートーキング	自主活動 (PC 自習 読書 芸術) 心理教育シリーズ ～心理療法、 集団療法～	休	休
午後	グループセラピー ～気分転換法を見つけよう～		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 ～気持ちが楽になる考え方～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		



…リワーク・学習系 ※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。
 …コミュニケーション系 ※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。
 …スポーツ系 ※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。
 …個人作業系 ※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。