



# 3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	クルールスタディ ～ライフスタイルを考える～	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 ～心理療法、 集団療法～	休	休
午後	先月のふ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 ～自動思考記録をつけてみよう～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!		
	8	9	10	11	12	13	14
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   ゆるゆる ストレッチ	オフィスクルール ～コンセンサスゲーム～	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)   心理教育シリーズ ～心理療法、 集団療法～	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	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!	グループセラピー ～問題解決策を考えよう～	<b>NEW!</b> ★ゲーム大会①★	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)		
	15	16	17	18	19	20	21
午前	芸術活動 ～ペーパークラフト～	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)   アロマセラピー ～アロマの基本～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   マインドマップ 作り	春分の日	休
午後	グループセラピー ～アクションプラン～	ゲームを作ってみよう	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 ～アサーションについて～	POM de Couleur メンバー主体プログラム		
	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	フリートーキング	芸術活動 ～レジン～	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	<b>NEW!</b> ★ゲーム大会②★	グループセラピー ～聞く技術④～	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 ～ダイヤモンドランキング～	心理士と学ぶポジサイ ～レジリエンスについて～		
	29	30	31				
午前	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～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)   アロマセラピー ～石けん作り～				
午後	ゲーム de スポーツ	クルールスタディ ～食事と睡眠の心理学～	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				

...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が変更となる場合があります。