



2月プログラム予定表



2022年
クルール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---|---|--|---|---|---------|---------|
| 午前 | | 1 先月のふり返りと 今月の目標 | 2 レク de コミュトレ | 3 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) | 4 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ | 5 休 | 6 休 |
| 午後 | | 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 | 特別企画 ～クルールde節分～ | 頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で! | | |
| 午前 | 7 フリートーキング | 8 オフィスクルール ～ダイヤモンドランキング～ | 9 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ | 10 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) マングラート 作り | 11 建国記念 の日 | 12 休 | 13 休 |
| 午後 | 特別企画 ヨガ講師と楽しくゆるゆるヨガ ※動きやすい服でご参加ください | 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～ | 特別企画 ～先取りクルールバレンタイン～ | | | |
| 午前 | 14 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～ | 15 ゲーム de コミュトレ | 16 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～ | 17 オフィスクルール | 18 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) ゆるゆる ストレッチ | 19 休 | 20 休 |
| 午後 | 特別企画 ヨガ講師と楽しくゆるゆるヨガ ※動きやすい服でご参加ください | グループセラピー ～アクションプラン～ | 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 | ゲーム大会 | 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) 心理教育シリーズ ～抗うつ病薬 について～ | 23 天皇誕生日 | 24 ゲーム de コミュトレ | 25 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 | 26 休 | 27 休 |
| 午後 | New 心理師と学ぶ感情のトリセツ ～ 1.あなたの感情入門 ～ | ゲーム de スポーツ ～新しいスポーツ系 Wii～ | | グループセラピー ～自動思考記録を つけてみよう～ | 自主活動 (PC 自習 読書 芸術) | | |
| 午前 | 28 クルール記録に挑戦! | | | <p> ...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。 </p> | | | |
| 午後 | グループセラピー ～アサーションについて～ | | | | | | |