



# 7月プログラム予定表



2022年  
クルール

		月	火	水	木	金	土	日		
		<p>…リワーク系</p> <p>…コミュニケーション系</p> <p>…スポーツ系</p> <p>…個人作業系</p>	<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。</p> <p>※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。</p> <p>※クルールスポーツは動きやすい服・靴をご持参ください。</p> <p>※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。</p>				<p>1</p> <p>先月のふり返りと 今月の目標</p> <p>頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!</p>		2	3
午前	午後	4	5	6	7	8	9	10		
午前	午後	<p>芸術活動 ～大人も夢中になる粘土細工～</p> <p>グループセラピー ～アサーションについて～</p>	<p><b>特別企画</b> ～ヨガ講師と楽しく ゆるゆるヨガ～</p> <p>心理師と観る映画 ～インサイドヘッド①～</p>	<p>ゲーム de コミュトレ</p> <p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術) <b>NEW</b> 相談支援事業所(な かぼつ)について</p>	<p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p> <p>心理教育シリーズ ～精神疾患について～</p> <p>トランプ de ラスベガス ♠</p>	<p>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</p> <p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p>	休	休		
午前	午後	11	12	13	14	15	16	17		
午前	午後	<p>フリートーキング</p> <p>心理師と観る映画 ～インサイドヘッド②～</p>	<p>オフィスクルール</p> <p>POM de Couleur メンバー主体プログラム</p>	<p>芸術活動 ～プラバン～</p> <p>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</p>	<p>ゲーム de コミュトレ</p> <p>グループセラピー ～職場のメンタルヘルス～</p>	<p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p> <p>ゆるゆる ストレッチ</p> <p>頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で!</p>	休	休		
午前	午後	18	19	20	21	22	23	24		
午前	午後	<p><b>海の日</b></p>	<p><b>特別企画</b> ～ヨガ講師と楽しく ゆるゆるヨガ～</p> <p><b>特別企画</b> ～ラベンダーを見に行こう♪ 幌見峠～ 🚗</p>	<p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p> <p>心理教育シリーズ ～クルールについて～</p> <p>グループセラピー ～会話上手を目指そう part1～</p>	<p>オフィスクルール</p> <p>クルール記録に挑戦! 🎒</p>	<p>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</p> <p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p>	休	休		
午前	午後	25	26	27	28	29	30	31		
午前	午後	<p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p> <p>ゆるゆる ストレッチ</p> <p>ゲーム大会 🎒</p>	<p>ゲーム de コミュトレ</p> <p>グループセラピー ～会話上手を目指そう part2～</p>	<p>芸術活動 ～アイロンビーズ～</p> <p>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</p>	<p>自主活動 (PC 自習 読書 芸術)</p> <p>心理教育シリーズ ～精神疾患について～</p> <p><b>特別企画</b> 今月のハッピーバースデー祭 🎒</p>	<p>SSFT ソーシャルスキルス フリートーキング</p> <p>心理師と学ぶ感情のトリセツ ～6.悔しさ～</p>	休	休		

## <各プログラムの内容>

～クルールのプログラムの内容をご紹介します。詳細についてはお気軽にお問い合わせください～

頭とからだのストレッチ	頭をつかったゲームや軽い運動を通して、リラックスしたり体力をつけるプログラムです。
POM de Couleur (ボンデクルール)	POMとは「プログラム オブ メンバー」の略称です。メンバーの皆さんが主体になってプログラムを準備・実行しています。
アロマテラピー	アロマグッズを作ったり、ハーブティーなどを飲みながらリラックスするプログラムです。
オフィスクルール	会議の練習や書類作りなどの業務体験を行います。仕事の勘を取り戻したり、復帰に向けた練習として活用されています。
パソコン	外部のパソコン講師からワード、エクセル、パワーポイントなどを習い、課題演習を行います。
クルールスポーツクラブ	さっぽろ香雪病院の体育館に行き、バレーやバドミントンなどを楽しみながら体力作りをします。運動不足に悩んでいる方におすすめです。
コミュニケーショントレーニング	様々なコミュニケーション場面の仕組みやコツについて学習したり、実際に会話の練習などをしながらスキルアップをはかっています。
自主活動(自習)	社会復帰に向けた課題に各自で取り組み、集中力を鍛えます。クルールにあるテキストや持参した本を読んだり、パソコン作業などを行っています。
クルールスタディ	病気や自己理解についての学習や、生活・睡眠など回復に役立つ講義などを行っています。
アートグループ	福住メンタルクリニックの臨床心理士が担当します。テーマに沿って、自由に作品をつくる時間です。
グループセラピー	福住メンタルクリニックの臨床心理士が担当します。認知行動療法をベースにしたストレス対処法や考え方などを身につけていきます。
SST	皆さんがスキルアップしたいコミュニケーション場面を出していただき、実際に場面設定をして実演しながら練習をするプログラムです。
フリートーキング	皆さんから「話してみたいこと」を出していただき、色々な話題で意見を出し合います。話題は病気のことから恋愛のことまで、様々な内容が話されています。
外出	皆で活動室の外へ出かけるプログラムです。札幌市内へ社会見学や、時には遠出して札幌近郊へ出かけることもあります。
クッキング	皆で調理・試食を楽しみます。
自主活動(芸術)	和紙工芸や切り絵、クラフトなど、様々なアート作品をつくります。色々な素材をつかって、オリジナル作品をつくることもできます。

※その他、特別企画として上記に記載されていないプログラムが実施されることもあります。ご了承ください。

※復職を目指す方には、プログラムの他に自己分析のための個人面談を行ったり、職場との連携を行うこともできます。