

- …リワーク系
- …コミュニケーション系
- …スポーツ系
- …個人作業系



# 3月プログラム予定表



2023年  
クルール

月		火	水	木	金	土	日
午前	※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。						
午後	※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。						
午前	※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。						
午後	※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。						
	6	7	8	9	10	11	12
午前	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	ゆるゆる ストレッチ	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	トランプ de ラスベガス♣	オフィスクルール	グループセラピー ～自動思考記録をつけてみよう～	グループセラピー ～マインドフルネス～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	休	休
	13	14	15	16	17	18	19
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 ～大人も夢中になる樹脂粘土～	ゲーム de コミュトレ	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	休	休
午後	グループセラピー ～問題解決策を考えよう～	オフィスクルール	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	クルールスタディ ～嫌われる勇気ってなに？ アドラーの心理学～	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で！	休	休
	20	21	22	23	24	25	26
午前	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)	オフィスクルール	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	休	休
午後	ゲーム大会	春分の日 	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 コミュトレ	POM de Couleur メンバー主体プログラム	休	休
	27	28	29	30	31		
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 ～プラバン～	自主活動 (PC 自習 読書 芸術)	ゆるゆる ストレッチ		
午後	ゲーム de スポーツ	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	クルール記録に挑戦!	頭とからだのストレッチ ※動きやすい服装で！		