


		月	火	水	木	金	土
9:30					1/1	1/2	1/3
10時	こころみフロア	 1月	発散・リフレッシュ系プログラム 発散やリフレッシュ効果を多く含む活動を通して、心身のバランスを整える		お正月休み		
13時			内省系プログラム 自己理解を深めながら、コミュニケーションやストレス対処法の見直しやスキル向上をはかる				
14時頃			オフィスワーク系プログラム 作業に従事できる時間や疲労度など、作業遂行能力を確認する。個人課題を行う中で、業務に必要な集中力や体力の回復度合いなどを確認する				
			1/5	1/6	1/7杉長午前休	1/8	1/9
10時	こころみフロア	わくわくプロジェクト初詣&汁粉	アロマ	こころみLABO 「おふくろの味がおいしい理由」	グループワーク 情報の組み立て①	1週間の振り返り	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク		
13時		リワークFM「目標を立てなくていい話」～1月の呪いから自由になる～	認知行動療法 問題解決療法①	やってみよう自律訓練法	認知行動療法 スキーマ①	コーピングの道具箱 お守り作り	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	
14時頃	3F右		創作	お楽しみ塗り絵	カラオケ	おしるこ &絵馬作り	
	3F左		卓球	勉強会 冬太り解消講座①			
		1/12	1/13	1/14	1/15	1/16	1/17
10時	こころみフロア	成人の日 休み	アロマ	こころみLABO 「物事の判断はなにに左右される？」	グループワーク 情報の組み立て②	1週間の振り返り	10時葛湯づくり 11時座談会
			オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク		
13時			認知行動療法 問題解決療法②	わくわくプロジェクト 利きパテチ	認知行動療法 スキーマ②	コーピングの道具箱 スクラッチアート	フリータイム
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	筆ペン字
14時頃	3F右		創作	お楽しみ塗り絵	カラオケ	ビーズアート シール	
	3F左		モルック	勉強会 冬太り解消講座②		ダイエット運動 プログラム	
		1/19	1/20	1/21	1/22	1/23	
10時	こころみフロア	アロマ	アンガーマネジメント①	日常生活 基礎力講座①	グループワーク 情報の組み立て③	1週間の振り返り	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク		
13時		リワークFM「冬のメンタルケア～1月を乗り切る小さな工夫」	認知行動療法 問題解決療法③	オフィスワーク 集中日	認知行動療法 スキーマ③	コーピングの道具箱 ビーズアートシール	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	
14時頃	3F右	ダイエット運動 プログラム	カラオケ	創作	創作	びたっと ビーズアート	
	3F左			モルック		ダイエット運動 プログラム	
		1/26 藤島休	1/27	1/28杉長午前休	1/29	1/30	先月の答え ① デミグラスソース でした！どのソースも好きですが、やっぱり王道のデミグラスですね。 今月のこころみクイズ スタッフ杉長がケチャップの代わりにオムライスにかけるものは？ ① メーブルシロップ ② お好み焼きソース ③ わさび醤油
10時	こころみフロア	アロマ	アンガーマネジメント②	日常生活 基礎力講座②	オフィスワーク 集中日	1週間の振り返り	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク		
13時		リワークFM レジリエンスについて	認知行動療法 問題解決療法④	こころみ向上委員会	認知行動療法 スキーマ④	コーピングの道具箱 コーヒーフィルター の加湿器	
		オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	オフィスワーク	
14時頃	3F右	ダイエット運動 プログラム	創作	お楽しみ塗り絵	カラオケ	アロマクラフト バスボム	
	3F左		ストラックアウト	勉強会 目標の立て方		ダイエット運動 プログラム	