

	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			
13時	3F右 3F左		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かかる			
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	
13時	こころみフロア リワークFM「目標を立てなくていい話」～1月の呪いかから自由になる～	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	
14時頃	3F右 3F左	オフィスワーク 創作 卓球	オフィスワーク お楽しみ塗り絵 勉強会 冬太り解消講座①	オフィスワーク カラオケ	オフィスワーク おしるこ&絵馬作り	
		1/12	1/13	1/14	1/15	1/16
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
13時		オフィスワーク 認知行動療法 問題解決療法②	わくわくプロジェクト 利きポテチ	認知行動療法 スキーマ②	コーピングの道具箱 スクラッチャート	フリータイム
14時頃	3F右 3F左	オフィスワーク 創作 モルック	オフィスワーク お楽しみ塗り絵 勉強会 冬太り解消講座②	オフィスワーク カラオケ	オフィスワーク ビーズアートシール 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 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」	アロマ オフィスワーク	アンガーマネジメント① オフィスワーク	日常生活 基礎力講座① オフィスワーク	グループワーク 情報の組み立て③ オフィスワーク	1週間の振り返り
13時		オフィスワーク	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
14時頃	3F右 3F左	ダイエット運動 プログラム	カラオケ	創作 モルック	創作 創作	ぴたっと ビーズアート 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
10時	こころみフロア リワークFM レジリエンスについて	アロマ オフィスワーク	アンガーマネジメント② オフィスワーク	日常生活 基礎力講座② オフィスワーク	オフィスワーク 集中日 オフィスワーク	1週間の振り返り
13時		オフィスワーク	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
14時頃	3F右 3F左	ダイエット運動 プログラム	創作 ストラックアウト	お楽しみ塗り絵 勉強会 目標の立て方	オフィスワーク カラオケ	オフィスワーク アロマクラフト バスボム ダイエット運動 プログラム

先月の答え
① テミグラスソースでした！どのソースも好きですが、やっぱり王道のテミグラスですね。

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 メープルシロップ
② お好み焼きソース
③ わさび醤油