

		月	火	水	木	金	土
9:30		2/2	2/3	2/4杉長AM休	2/5	2/6	2/7 藤島休
10時	こころみフロア	アロマ	アンガーマネジメント③	良い生活習慣講座①	グループワーク コンセンサス①	1週間の振り返り	10時アニマル 莓大福 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	オフィスワーク		
13時	こころみフロア	リワークFM 「こころみ裏話」	認知行動療法 アサーション①	わくわくプロジェクト 利きオレ	認知行動療法 脱フュージョン①	こころみ 向上委員会	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	
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	ダイエット 運動プログラム	
	3F左		モルック	勉強会 温活			
		2/9	2/10	2/11	2/12	2/13	
10時	こころみフロア	アロマ	アンガーマネジメント④	建国記念の日 休み	グループワーク コンセンサス②	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		
13時	こころみフロア	リワークFM 推し活のススメ	認知行動療法 アサーション②		認知行動療法 脱フュージョン②	コーピングの道具箱 スプーンチョコ	
		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		カラオケ	ダイエット 運動プログラム	
	3F左		卓球				
		2/16 杉長休	2/17	2/18 杉長休	2/19	2/20	2/21 藤島休
10時	こころみフロア	アロマ	うつ病・双極症について	良い生活習慣講座②	グループワーク コンセンサス③	1週間の振り返り	フラワーアレンジ メント参加希望者 は2/12まで
		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	こころみフロア	リワークFM「年度 末が近づくとしん どくなるのはなぜ？」	認知行動療法 アサーション③	簡単イスヨガ＆ マインドフルネス	認知行動療法 脱フュージョン③	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	
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	きめこみ パンダマグネット	
	3F左		ストラックアウト	勉強会 呼吸法		ダイエット 運動プログラム	
		2/23	2/24	2/25	2/26	2/27	
10時	こころみフロア	天皇誕生日 休み	アロマ	こころみLABO 「スポーツファンは なぜ熱狂するか」	グループワーク コンセンサス④	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		
13時	こころみフロア		認知行動療法 アサーション④	オフィスワーク 集中日	認知行動療法 脱フュージョン④	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	
14時頃	3F右		カラオケ	お楽しみ塗り絵	創作	アロマクラフト 練り香水	
	3F左						
10時	こころみフロア					先月の答え	
13時	こころみフロア	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				② お好み焼きソース でした〜ケチャップより おいしいと思っています。	
		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				今月のこころみクイズ スタッフ藤島が実は好きな野菜は？ ① しそ ② ミヨウガ ③ バクチャー	
14時頃	3F右	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					
	3F左						