

	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 苺大福 11時座談会
13時		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 3F左	リワークFM 「こころみ裏話」	認知行動療法 アセーション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
		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	フリータイム
14時頃	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	
13時		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 3F左	リワークFM 推し活のススメ	認知行動療法 アセーション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 3F左	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	
		卓球	モルック			
14時頃	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
13時		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 3F左	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 アセーション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
14時頃		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	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 先月の答え
13時			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 3F左	認知行動療法 アセーション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	
14時頃		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 3F左	カラオケ	お楽しみ塗り絵	創作	アロマクラフト 練習香水	
14時頃					ダイエット 運動プログラム	
10時	ここ ろ み フ ロ ア	2月				
13時		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				
14時頃	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				

