

		月	火	水	木	金	土
9:30		3/2	3/3	3/4 杉長休	3/5	3/6 杉長休	3/7 藤島休
10時	こころみフロア	アロマ	スマホ依存講座①	疲労回復講座①	グループワーク アサーション①	1週間の振り返り	10時バター作り 11時座談会 気分 の軽くなる話
		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「グリ マーについて」	認知行動療法 セルフモニタリング①	わくわくプロジェクト 室内モルック	認知行動療法 睡眠のCBT①	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	勉強会防災① 地震	カラオケ	ビーズアート シール	筆ペン字
	3F左		モルック				
		3/9 杉長休	3/10	3/11 杉長休	3/12	3/13	
10時	こころみフロア	アロマ	スマホ依存講座②	疲労回復講座②	グループワーク アサーション②	1週間の振り返り	おて、杉 願り、長 いま、不 います、在 いた。が しよ、多 まろ、く すし、り 。く、ま し おて
		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「有酸 素運動のススメ」	認知行動療法 セルフモニタリング②	簡単椅子ヨガ& マインドfulness	認知行動療法 睡眠のCBT②	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	創作	勉強会防災② 水害	カラオケ	びたっと ビーズアート	
	3F左		卓球				
		3/16	3/17	3/18 杉長休	3/19	3/20	3/21 藤島休
10時	こころみフロア	アロマ	WRAP①	疲労回復講座③	1週間の振り返り	春分の日 休み	10時アニマル三色 団子 11時座談会みんな の休み方
		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「AIRD について」	認知行動療法 セルフモニタリング③	わくわくプロジェクト 利きかんぎつ系 ジュース	認知行動療法 睡眠のCBT③	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		
14時頃	3F右	ダイエット 運動プログラム	カラオケ	お楽しみ塗り絵	創作		筆ペン字
	3F左			勉強会 色カルタ			
		3/23	3/24	3/25 杉長休	3/26	3/27	
10時	こころみフロア	アロマ	WRAP②	疲労回復講座④	グループワーク アサーション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	オフィスワーク		
13時	こころみフロア	リワークFM「ベ ア・ミニマム・マ ンデー」	認知行動療法 セルフモニタリング④	わくわくプロジェクト ボードゲーム	認知行動療法 睡眠のCBT④	コーピングの道具箱 ゆるっと桜さんぽ	
		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	ストラックアウト	お楽しみ塗り絵	カラオケ	アロマクラフト 桜のバスソルト& マスクプレー	
	3F左		創作	勉強会 自己理解			
		3/30	3/31				
10時	こころみフロア	アロマ	WRAP③		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 じて、心身のバランスを整える	先月の答え ③バクチャー でした！そのままサラダ にして食べたりしま す！	
		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「アテ ンションデトック ス」	オフィスワーク 集中タイム		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 スタッフ杉長がひそかに 頑張っている事とは？ ①週1回断捨離をする ②飲み物は無糖のみ ③電車では必ず立つ	
		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		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		モルック				