



2022年

11月

プログラム

月	火	水	木	金
	<b>1</b> <input type="checkbox"/> ことばあそび <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 読書&勉強 <input type="checkbox"/> 卓球  <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>2</b>   お休み	<b>3</b>   文化の日	<b>4</b> <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ボードゲーム&カードゲーム  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 音楽鑑賞  <input type="checkbox"/> 自主活動 ミーティング
<b>7</b> <input type="checkbox"/> エンジョイスポーツ <input type="checkbox"/> デイケア・コンサート <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 考えを広げよう <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>8</b> <input type="checkbox"/> 病気についてトーク <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> ピアサポート <input type="checkbox"/> 写真部 <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>9</b>   お休み	<b>10</b> <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> ジョブトーク <input type="checkbox"/> 麻雀 <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>11</b> <input type="checkbox"/> ミュージックセラピー <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 映画鑑賞  <input type="checkbox"/> 自主活動 ミーティング
<b>14</b> <input type="checkbox"/> クライシスプラン <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 心理劇 <input type="checkbox"/> 大画面YouTube <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>15</b> <input type="checkbox"/> こころを軽くしよう <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> ボードゲーム&カードゲーム <input type="checkbox"/> 卓球  <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>16</b>   お休み	<b>17</b> <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> スペシャリストクラブ <input type="checkbox"/> コスメ部(女子会) <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>18</b> <input type="checkbox"/> 当事者研究 <input type="checkbox"/> 身体を動かすTVゲーム  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 行ったつもりで旅行気分(11月編) <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 自主活動 ミーティング
<b>21</b> <input type="checkbox"/> 爽健美体 <input type="checkbox"/> 英会話 <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 快適生活 <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>22</b> <input type="checkbox"/> 病気を知る <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> マインドフルネス・トレーニング <input type="checkbox"/> ギタークラブ <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>23</b>   勤労感謝の日	<b>24</b> <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> ストレスコーピング <input type="checkbox"/> 麻雀 <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>25</b> <input type="checkbox"/> おめでたい焼きウォーキング <input type="checkbox"/> デイケア食堂 ¥  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> デイケア・ライブ  <input type="checkbox"/> 自主活動 ミーティング
<b>28</b> <input type="checkbox"/> 爽健美体 <input type="checkbox"/> 認知機能ゲーム <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 感情のコントロール <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 自主活動 <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>29</b> <input type="checkbox"/> 回復のためのKIZUNA <input type="checkbox"/> ウォーキング  <input type="checkbox"/> 創作 お昼休み <input type="checkbox"/> 当事者研究 <input type="checkbox"/> 卓球  <input type="checkbox"/> 創作 ミーティング	<b>30</b>   お休み		

**開所時間**

- ・ 10:00 ~ 16:00
- （お昼休み : 12:30 ~ 13:30）
- （ミーティング: 15:45 ~ 16:00）

**受付時間**

- ・ 1日参加: 10:00 ~ 10:30
- ・ 午前のみ: 10:00 ~ 10:30
- ・ 午後のみ: 12:30 ~ 13:30

**各プログラムのメインテーマ**

- ・ **グループワーク**（疾病理解・自己理解・対処スキルなど）
- ・ **グループワーク**（認知行動療法・集団療法など）
- ・ **グループワーク**（生活スキル・社会資源など）
- ・ **スポーツ・運動**（体力・健康管理）※動きやすい服装・エンジョイスポーツは体育用の靴が必要です
- ・ **ウォーキング**（体力・健康管理）※暑さ・寒さ対策をお願いします 荒天時（雨・雪・高温等）は中止
- ・ **趣味の活動・交流**（トーク・ゲームなど）