2024年　　3月　　プログラム

月	火	水	木	金
				1 ーミーティングー □デイケア食堂 □おめでたい焼きウォーキング □カレンダー作り ーお昼休みー □室内カラオケ □ボードゲーム □ちぎり絵
4 ーミーティングー □マインドフルネストレーニング □ウォーキング □ぬりえ ーお昼休みー □クライシスプラン □筋トレ＆ストレッチ □水彩画 ーミーティングー	5 ーミーティングー □ジョブトーク □ウォーキング □パズル ーお昼休みー □当事者研究 □卓球 □オススメ本紹介 ーミーティングー	6 お休み	7 ーミーティングー □SST □ウォーキング □タイルでつくろう ーお昼休みー □社会資源発見 □音楽鑑賞 □刺し子 ーミーティングー	8 ーミーティングー □社会資源発見（薬師堂手作り市） □サイコロトーク □ワイヤークラフト ーお昼休みー □デイケア発表公開 □ボードゲーム □読書 ーミーティングー
11 ーミーティングー □デイケア紹介 □ウォーキング □プラバン ーお昼休みー □健康維持のススメ（睡眠） □筋トレ＆ストレッチ □脳トレ ーミーティングー	12 ーミーティングー □病気についてトーク □ウォーキング □マスコットづくり ーお昼休みー □社会資源発見 □卓球 □ことばあそび ーミーティングー	13 お休み	14 ーミーティングー □SST □英会話 □こねこね粘土 ーお昼休みー □ウォーキング □麻雀 □段ボールクラフト ーミーティングー	15 ーミーティングー □デイケア食堂 □行ったつもりで旅行気分 □ポンポン作り ーお昼休みー □健康増進プログラム □ギタークラブ □書道 ーミーティングー
18 ーミーティングー □マインドフルネストレーニング □サイコロトーク □コラージュ ーお昼休みー □健康維持のススメ（食事） □筋トレ＆ストレッチ □美文字 ーミーティングー	19 ーミーティングー □ミュージックセラピー □ウォーキング □ポストカード作り ーお昼休みー □ストレスコーピング □室内カラオケ □手芸 ーミーティングー	20 お休み	21 ーミーティングー □SST □ウォーキング □ハンドベル ーお昼休みー □はあとぺーじめぐり □おすすめ動画紹介 □ゼンタングル ーミーティングー	22 ーミーティングー □快適生活 □ウォーキング □糸かけまんだら ーお昼休みー □病気についてトーク □ボードゲーム □折り紙 ーミーティングー
25 ーミーティングー □病気を知る □ウォーキング □アイロンビーズ ーお昼休みー □アンガーコントロール □写真で切り取り □ペーパークラフト ーミーティングー	26 ーミーティングー □ピアサポート □ウォーキング □スクラッチアート ーお昼休みー □当事者研究 □卓球 □キャンドル作り ーミーティングー	27 お休み	28 ーミーティングー □SST □社会資源発見 □クラフトバンド ーお昼休みー □飲み物づくり □麻雀 □窓辺を彩ろう ーミーティングー	29 ーミーティングー □回復のためのKIZUNA □ウォーキング □まんだらぬりえ ーお昼休みー □こころを軽くしよう □ボードゲーム □フラワーアレンジメント ーミーティングー

受付時間（プログラム途中参加はできません）

・　９：３０～１０：００　→　午前・1日参加

・１３：００～１３：３０　→　午後参加

※社会資源を使おう(地下鉄さんぽ)は朝活の時間(10時)に出発になります。

※外出時には公共交通機関を使うことがありますので、ふれあい乗車証

各プログラムのメインテーマ

青：病気・症状・身体　紫：認知・行動　緑：運動　橙：社会生活

継続参加をお勧めします！

※体育館でのスポーツに参加する方は上履きをご用意ください。

※デイケア食堂は材料費がかかります。

※社会資源プログラムは10時(朝活時間）に出発になります。

※ふれあい乗車証をお持ちの方は公共機関で移動するプログラムにご参加の際にお