

月	火	水	木	金
1 —ミーティング— ◇振り返り・週間目標・行動活性	2 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □社会資源発見 □大画面YouTube □マスコットづくり	3 ◇ジョブトーク	4 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □SST □ウォーキング □フラワークラブ	5 —ミーティング— ◇行っつつもりで旅行気分
—お昼休み— ◇マインドフルネス	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □ジョブトーク □卓球 □ワイヤークラフト	お休み	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □病気を知る □筋トレ&ストレッチ □書道	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □ボードゲーム □のみものづくり □切り紙
—ミーティング—	—ミーティング—		—ミーティング—	—ミーティング—
8 —ミーティング— ◇振り返り・週間目標・行動活性	9 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □社会資源発見 □ギタークラブ □ことば遊び	10 ◇こころを軽くしよう	11 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □SST □ウォーキング □タイルアート	12 —ミーティング— ◇健康維持のススメ(食事)
—お昼休み— ◇クライシスプラン	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □音楽鑑賞 □筋トレ&ストレッチ □スクラッチアート	お休み	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □青葉体育館 □麻雀 □セタ作り	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □病気についてトーク □ボードゲーム □手作りうちわ・扇子
—ミーティング—	—ミーティング—		—ミーティング—	—ミーティング—
15 海の日	16 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □社会資源発見 □英会話 □まんだら塗り絵	17 ストレスコーピング	18 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □SST □ウォーキング □アイロンビーズ	19 —ミーティング— ◇SST
	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □健康維持のススメ(睡眠) □エンジョイスポーツ(青葉体育館) □脳トレ	お休み	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □室内カラオケ □ウォーキング □窓辺を彩ろう	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □はあとペーじめぐり □ボードゲーム □ゼンタングル
—ミーティング—	—ミーティング—		—ミーティング—	—ミーティング—
22 —ミーティング— ◇振り返り・週間目標・行動活性	23 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □社会資源発見 □サイコロトーク □糸掛けまんだら	24 ピアサポート	25 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □SST □ウォーキング □ペーパークラフト	26 —ミーティング— ◇回復のためのKIZUNA
—お昼休み— ◇アンガーコントロール	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □卓球 □ライブ練習 □スタンドグラス	お休み	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □ミュージックセラピー □麻雀 □つまようじアート	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □こころを軽くしよう □ボードゲーム □おすすめ本紹介
—ミーティング—	—ミーティング—		—ミーティング—	—ミーティング—
29 —ミーティング— □振り返り・週間目標・行動活性	30 —ミーティング— ◇自習or選択プログラム □社会資源発見 □快適生活 □手芸	31 お休み		
—お昼休み— □健康維持のススメ(睡眠)	—お昼休み— ◇自習or選択プログラム □ピアサポート □筋トレ&ストレッチ □カラーサンドプランツ			
—ミーティング—	—ミーティング—			

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。