

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|----------------------|--|--|
| <p>□ピアサポート</p> <p>□おめでたい焼きウォーキング</p> <p>□パズル</p> <p>□クライシスプラン</p> <p>□素朴系ゲーム</p> <p>□カレンダー作り</p> | <p>3</p> <p>□社会資源を使おう</p> <p>□ギタークラブ</p> <p>□糸掛けまんだら</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□卓球</p> <p>□エンタメトーク(マンガ・小説・映画・ドラマなど)</p> <p>□書道</p> | <p>4</p> <p>お休み</p> | <p>5</p> <p>□SST</p> <p>□マインドフルネス(コミセン)</p> <p>□切り紙</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□ことば遊び</p> <p>□麻雀</p> <p>□段ボールアート</p> | <p>6</p> <p>□病気についてトーク</p> <p>□ウォーキング</p> <p>□フラワークラブ</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□ボードゲーム</p> <p>□カフェで涼もう@ペローチェ</p> <p>□手芸</p> |
| <p>9</p> <p>□ミュージックセラピー</p> <p>□ウォーキング</p> <p>□ぬりえ</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□困ったクセある？</p> <p>□写真でキリリ</p> <p>□ブラバン</p> | <p>10</p> <p>□社会資源を使おう</p> <p>□ギタークラブ</p> <p>□マスクトづくり</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□卓球</p> <p>□室内カラオケ(コミセン)</p> <p>□ワイヤークラフト</p> | <p>11</p> <p>お休み</p> | <p>12</p> <p>□SST</p> <p>□はあとページ(ふれあい製品フェア)</p> <p>□わりばし爪楊枝アート</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□病気をを知る</p> <p>□音楽鑑賞</p> <p>□折り紙</p> | <p>13</p> <p>□デイケア食堂</p> <p>□行ったつもりで旅行気分</p> <p>□ポストカード</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□ボードゲーム</p> <p>□映画鑑賞</p> <p>□タイルアート</p> |
| <p>16</p> <p>敬老の日</p> | <p>17</p> <p>□マインドフルネス</p> <p>□社会資源を使おう</p> <p>□美文字</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□エンジョイスポーツ(青葉体育館)</p> <p>□ジョブトーク</p> <p>□窓辺を彩ろう</p> | <p>18</p> <p>お休み</p> | <p>19</p> <p>□SST</p> <p>□ウォーキング</p> <p>□まんだら塗り絵</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□麻雀</p> <p>□快適生活</p> <p>□刺し子</p> | <p>20</p> <p>□当事者研究</p> <p>□大画面YouTube</p> <p>□ペーパークラフト</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□ボードゲーム</p> <p>□サイコロトーク</p> <p>□オススメ本紹介</p> |
| <p>23</p> <p>振替休日</p> | <p>24</p> <p>□社会資源を使おう</p> <p>□英会話</p> <p>□スクラッチアート</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□エンジョイスポーツ(青葉体育館)</p> <p>□ピアサポート</p> <p>□アイロンビーズ</p> | <p>25</p> <p>お休み</p> | <p>26</p> <p>□SST</p> <p>□ウォーキング</p> <p>□クラブバンド</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□ストレスコーピング</p> <p>□飲み物づくり</p> <p>□水彩画</p> | <p>27</p> <p>□デイケア食堂</p> <p>□行ったつもりで旅行気分</p> <p>□脳トレ</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□こころを軽くしよう</p> <p>□ボードゲーム</p> <p>□ゼンタングル</p> |
| <p>30</p> <p>□回復のためのKIZUNA</p> <p>□ガイドやります(ヨドバシ編)</p> <p>□こねこね粘土</p> <p>—お昼休み—</p> <p>□アンガーコントロール</p> <p>□ヨガ&ストレッチ&筋トレ</p> <p>□コラージュ</p> |  | | | |

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
- (朝) 10:10~ (帰り) 15:45~ 全体ミーティングがあります

各プログラムのメインテーマ (継続参加をお勧めします!)

青: 病気・症状・身体 紫: 認知・行動 緑: 運動 橙: 社会生活

※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。