



2025年

1月

テイクアプログラム

月	火	水	木	金
				
		1 元日	2 お休み	3 お休み
6 <input type="checkbox"/> 新春トーク <input type="checkbox"/> 初詣（青葉神社？東照宮？） <input type="checkbox"/> 書初め <input type="checkbox"/> うつ研 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 新春カラオケ <input type="checkbox"/> 写真でキリトリ <input type="checkbox"/> カレンダー作り	7 <input type="checkbox"/> おめでたい焼きウォーキング <input type="checkbox"/> ギタークラブ <input type="checkbox"/> 手芸 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 卓球 <input type="checkbox"/> ピアサポート <input type="checkbox"/> 福笑い	8 <input type="checkbox"/> 発達障害専門プログラム③	9 <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> 仙台駅散策（バス） <input type="checkbox"/> ちはやぶる ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> ストレスコーピング <input type="checkbox"/> 麻雀 <input type="checkbox"/> 段ボールアート	10 <input type="checkbox"/> テイクア食堂 <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> アイロンビーズ ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 病気についてトーク <input type="checkbox"/> 新春ボードゲーム <input type="checkbox"/> フラワークラブ
13 成人の日	14 <input type="checkbox"/> 社会資源を使おう（どんと祭） <input type="checkbox"/> 英会話 <input type="checkbox"/> タイルアート ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> ころろを軽くしよう <input type="checkbox"/> 卓球 <input type="checkbox"/> 読書	15 <input type="checkbox"/> 発達障害専門プログラム④	16 <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> 地下鉄さんぽ <input type="checkbox"/> ボンボン作り ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> ピリヤード <input type="checkbox"/> 飲み物作り <input type="checkbox"/> ゼンタングル	17 <input type="checkbox"/> 病気をを知る（統合失調症） <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> こねこね粘土 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> ライブ練習 <input type="checkbox"/> ボードゲーム <input type="checkbox"/> 糸かけまんだら
20 <input type="checkbox"/> マインドフルネス <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> ぬりえ <input type="checkbox"/> うつ研 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> アンガーコントロール <input type="checkbox"/> 音楽鑑賞 <input type="checkbox"/> ワイヤークラフト	21 <input type="checkbox"/> 統合失調症のためのプログラム <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 切り紙 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 卓球 <input type="checkbox"/> サイコロトーク <input type="checkbox"/> キャンドル作り	22 <input type="checkbox"/> 発達障害専門プログラム⑤ <input type="checkbox"/> 感情障害のための統一プロトコル①	23 <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> 水彩画 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 健康維持のススメ（食事） <input type="checkbox"/> 麻雀 <input type="checkbox"/> マスコット作り	24 <input type="checkbox"/> テイクア食堂 <input type="checkbox"/> バスで一番町 <input type="checkbox"/> ペーパークラフト ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> ジョブトーク <input type="checkbox"/> ボードゲーム <input type="checkbox"/> 窓辺を彩ろう
27 <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"/> ブラバン <input type="checkbox"/> うつ研 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> クライシスプラン <input type="checkbox"/> ライブ練習 <input type="checkbox"/> ポストカードづくり	28 <input type="checkbox"/> 社会資源を使おう（文化・芸術） <input type="checkbox"/> オススメ動画紹介 <input type="checkbox"/> 折り紙 ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 当事者研究 <input type="checkbox"/> 卓球 <input type="checkbox"/> アルミホイルアート	29 <input type="checkbox"/> 感情障害のための統一プロトコル② <input type="checkbox"/> NewYearミュージックフェスティバル 	30 <input type="checkbox"/> SST <input type="checkbox"/> 簡単筋トレ&ストレッチ <input type="checkbox"/> パズル ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 快適生活 <input type="checkbox"/> おでかけ喫茶 <input type="checkbox"/> コラージュ	31 <input type="checkbox"/> 回復のためのKIZUNA <input type="checkbox"/> ウォーキング <input type="checkbox"/> スクラッチアート ～お昼休み～ <input type="checkbox"/> 行ったつもりで旅行気分 <input type="checkbox"/> ボードゲーム <input type="checkbox"/> クラフトバンド

## タイムテーブル（プログラム途中参加はできません）

- ・09:30～10:00 → 午前・1日参加
- ・10:10～10:30 → 全体ミーティング
- ・13:00～13:30 → 午後参加
- ・15:45～16:00 → 全体ミーティング
- ・16:30～18:30 → [NC]ナイトケア（金曜のみ）

## 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 ピンク：疾患限定専門プログラム
- ※水曜日の専門プログラムは事前登録制です。  
 ※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。  
 ※テイクア食堂は材料費がかかります。  
 ※ふれあい乗車証をお持ちの方はお持ちください。