



2018年11月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
	10/29	30	31	1	2	3	4
午前	11/2(金)ひなた村でバーベキューをしよう 基本的に事前予約制です。朝デイで受付後みんなでバスで移動します。受付時間⇒9:00～ デイ出発⇒9:30			・BBQ 準備 ～ 買出し ～ ・フリー	・BBQ(ひなた村) 	文化の日 	休
午後				・BBQ 準備 ～ 仕込み ～ ・フリー			
	5	6	7	8	9	10	11
午前	・コラーージュ ・フリー	・ 集団認知行動療法 <small>(テーマは下記欄外参照)</small> ・スイーツ作り ・フリー	・料理(ランチ) ・フリー	・ 健康管理 ・フリー	・SST <small>(解決ミーティング)</small> ・フリー	・アロママッサージ <small>(須東)</small> ・フリー	休
午後	・コーラス ・フリー	・Smile Project ～BBQ 反省会～ ※フリートークあり	・瞑想会 ・フリー	・卓球へ行こう <small>(13:15 出発)</small> ・フリー	・写真部 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	
	12	13	14	15	16	17	18
午前	・ コミュニケーション講座 ・フリー	・ 集団認知行動療法 <small>(テーマは下記欄外参照)</small> ・フリー	・料理(ランチ) ・フリー	・卓球へ行こう <small>(10:15 出発)</small> ・フリー	・園芸 ・フリー	・ハーブタイム ・フリー	休
午後	・マンダラ塗り絵 ・フリー	・茶道の会 ・フリー	・お片づけ相談講座 ・フリー	・書道の会 ・フリー	・樋之口先生講演会 <small>(13:30～14:00)30分</small> <small>↑の後、・テーマトーク</small>	・音楽鑑賞 ・フリー	
	19	20	21	22	23	24	25
午前	・映画会 <small>「幸せのレシピ」</small> ・フリー	・ 集団認知行動療法 <small>(テーマは下記欄外参照)</small> ・スイーツ作り ・フリー	・お花の会 ・フリー	・ 健康管理 ・フリー	勤労感謝の日 	・アロマリラクゼーション <small>(須東)</small> ・フリー	休
午後	・映画会 & ミーティング ・フリー	・Smile Project ※フリートークあり	・コーラス ・フリー	・卓球へ行こう <small>(13:15 出発)</small> ・フリー		・気軽にダンス ・フリー	
	26	27	28	29	30	12/1	2
午前	・アートセラピー ・フリー	・ 集団認知行動療法 <small>(テーマは下記欄外参照)</small> ・フリー	・料理(ランチ) ・フリー	・院長ミーティング ・フリー	・SST (同意せず口論しないでいる) ・スイーツ作り ・フリー	休	
午後	・ランチを決めよう ・フリー	・ゆったりサロン ・フリー	・園芸 ・フリー	・卓球へ行こう <small>(13:15 出発)</small> ・フリー	・Smile Project ※フリートークあり		

★Smile Project(11/20, 30 PM) 冬の行事(クリスマス会)についてメンバーでスイーツを食べながら楽しく話し合っ決めていきます。みんなで楽しい会にいきましょう。ぜひご参加下さい☆
★ランチを決めよう (11/26 PM) 来月の食べたい！作りた！ランチメニューをみんなで決めよう☆
★園芸 (11/16, 28) 近場に新たに借りた畑で作物を育てよう！園芸プログラムがない日も随時活動します。活動日は前もってお知らせいたします。
★集団認知行動療法 (火曜日 AM) 今月はどなたでも参加できます。みんなで一緒に話しましょう
6日:暮らしやすい環境づくり(捨てる・卒業する・掃除の仕方)、**13日:**凹んだ時・心が折れそうな時の予防、**20日:**悲しみの時を生き抜くヒント、**27日:**増やしたい行動・減らしたい行動を整理しよう
★写真部 (11/16 PM) デジカメやスマホを持参してくださいね☆
★ゆったりサロン (11/27 PM) 横たわるのでズボンでご参加ください☆

■ 運営時間 9:30～15:30
 ・入室・受付 9:30～9:50
 ・朝の会 9:50
 ・午前プログラム 10:00～11:45
 ・昼食 11:45～13:00
 ・午後の受付 12:45～13:00
 ・午後プログラム 13:00～14:45
 ・清掃 14:45～
 ・帰りの会・会計 15:00頃～15:30(退室)
 ◎午前・午後通し参加の方の昼食をサービスいたします。(無料)
 ※9:50までに来所し受付にお申し出下さい。