



2019年 1月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
午前		1 	2 	3 	4 	5 ・アロママッサージ (須東) ・フリー	6 休
午後						・初詣 ・フリー 	
午前	7 ・園芸 ・フリー	8 ・集団認知行動療法 (マインドフルネス) ・フリー	9 ・まごころランチ ・フリー	10 ・断捨離ズム ・フリー	11 ・SST (上手に断る) ・フリー	12 ・お花の会 ・フリー	13 休
午後	・瞑想会 ・フリー	・テーマトーク ・フリー	・コーラス ・フリー	・卓球へ行こう (13:15 出発) ・フリー	・書道の会 ・フリー	・ボクササイズ ・フリー	
午前	14 成人の日 	15 予約制 ・集団認知行動療法 (問題を見える化しよう) ・フリー	16 ・アートセラピー ・フリー	17 ・園芸 ・フリー	18 ・健康管理 ・フリー	19 ・アロマリラクゼーション (須東) ・フリー	20 休
午後		・写真部 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	・卓球へ行こう (13:15 出発) ・フリー	・音楽鑑賞 ・フリー	・ボクササイズ ・フリー	
午前	21 ・映画会 ・フリー	22 予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	23 ・まごころランチ ・スイーツ作り ・フリー	24 ・院長ミーティング ・フリー	25 ・SST (自由課題) ・フリー	26 ・お花の会 ・フリー	27 休
午後	・映画会 & ミーティング ・フリー	・茶道の会 ・フリー	・Smile Project 2019 ※フリートークあり 	・卓球へ行こう (13:15 出発) ・フリー	・樋之口先生講演会 (14:00~15:00) 60分 	・気軽にダンス ・フリー	
午前	28 ・コラージュ ・フリー	29 予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	30 ・まごころランチ ・フリー	31 ・卓球へ行こう (10:05 出発) ・フリー	2/1	2	3 休
午後	・コーラス ・フリー	・ゆったりサロン ・フリー	・まごころランチ メニュー決め ・フリー	・コミュニケーション講座 ・フリー			

★集団認知行動療法 (火曜日 AM)

予約制のものは、前日までにスタッフにお声がけください。みなさんと、一緒にじっくり話しましょう。

8日: マインドフルネス、15日★予約制: 問題を見える化しよう、22日★予約制: よくある認知の歪みを整理しよう(コラム法)、30日★予約制: 失敗を前向きに振り返ろう

★初詣 (1/5 PM)

年初め気持ち新たに神社まで歩いて行って、よい年になりますようにと、あいさつに行きましょう。

★樋之口先生講演会(1/25 14:00~15:00) 当院副院長である樋之口先生の分かりやすくてためになると好評の60分の講義です。質問も受け付けていますよ!

★まごころランチ (1/9、1/23、1/30 AM)

料理プログラムの名称変更いたしました。内容はこれまでと変わらず、メンバーさんみんなのランチを作ってお昼にいただきます♪

■ 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はこちらでご用意いたします。(無料)※9:50 までに来所し受付にお申し出下さい。