



2019年 2月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3	
午前	<p>NEW! 楽ヨガ いつも休まず働いている脳を休ませて、自分の心地よいカラダやココロの状態を感じてみよう、気づいてみよう、生活に取り入れていこう。自分が“楽”になる時間をつくる練習です。</p> <p>8回で1セット、メンバーは固定です(原則、毎回参加となります)</p> <p>火曜日：担当 半田、金曜日：担当 鈴木 各5名まで</p> <p>※予約制です。興味がある方はスタッフまでお問い合わせください。</p> 				・健康管理 ・フリー	・アロママッサージ (須東) ・フリー	休	
午後					・テーマトーク (イメージ旅行) ・フリー	・写真部 ・フリー		
	4	5	6	7	8	9	10	
午前	・瞑想会 ・フリー	・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	・まごころランチ ・フリー	・卓球へ行こう (10:15 出発) ・書道の会 ・フリー	・SST (上手に断る or 自由課題) ・フリー	・お花の会 ・フリー	休	
午後	・コーラス ・フリー	NEW! ・楽ヨガ第1回 ① (半田)※メンバー固定 ・フリー	・アートセラピー ・フリー	Smile Project 2019 ※フリートークあり	NEW! ・楽ヨガ第1回 ① (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー		
	11	12	13	14	15	16	17	
午前	建国記念日 	予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	・コラージュ ・フリー	・断捨離ズム ・フリー	・園芸 ・フリー	・アロマリクゼーション (須東) ・フリー	休	
午後		NEW! ・楽ヨガ第1回 ② (半田)※メンバー固定 ・フリー	・コーラス ・フリー	・卓球へ行こう (13:15 出発) ・フリー	NEW! ・楽ヨガ第1回 ② (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・ハーブタイム (ハレンタインお菓子作り) ・フリー		
	18	19	20	21	22	23	24	
午前	・映画会 「アナと雪の女王」 ・フリー	予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	・コミュニケーション講座 ・フリー	・健康管理 ・フリー	・SST (自由課題) ・フリー	・お花の会 ・音楽鑑賞 ・フリー	休	
午後	・映画会 & ミーティング ・茶道の会 ・フリー	NEW! ・楽ヨガ第1回 ③ (半田)※メンバー固定 ・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	NEW! ・楽ヨガ第1回 ③ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー		
	25	26	27	28	3/1	2	3	
午前	・まごころランチ メニュー決め ・スイーツ作り ・フリー	予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・フリー	・まごころランチ ・フリー	・院長ミーティング ・フリー	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>今月のボクササイズはお休みです。3月より再開予定です</p> </div>			休
午後	Smile Project 2019 ※フリートークあり	NEW! ・楽ヨガ第1回 ④ (半田)※メンバー固定 ・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				

集団認知行動療法 (火曜日 AM)

予約制のものは、1週間までにスタッフにお声がけください。みなさんで、一緒にじっくり話しましょう。

5日: 増やしたい行動を行動を整理しよう※誰でも参加 OK、

12日★予約制: 相手の本音は何だろう? 「なぜ人は叱るのか」遠慮や卑下に気づこう、

19日★予約制、26日★予約制: 「なんとかしたい」を解決しよう。よくある事例を基にアイデアを出そう。

※事前にテーマをスタッフと決めます。

★テーマトーク(2/1 PM)

みんなで旅行を企画してみよう!! (あくまでもイメージです) + お悩み相談

★ハーブタイム (2/16 PM)

とれたてハーブティーとともにバレンタインスイーツを作ります。

■ 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。