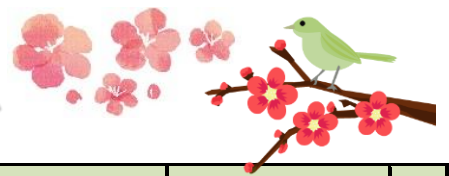


2019年 3月のプログラム



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|--|---|--|--|------------------------------------|-------------------------------|----------------|---|
| 午前 | 楽ヨガ 2月から始まった 8回で1セット、メンバー固定のプログラムです (原則、毎回参加となります) 予約制のプログラムです。予約されていない方は今月は参加できませんので、ご了承ください。 4月から「 楽ヨガ 」2クール目が始まりますので ご興味がある方はスタッフまでお問い合わせください。  | | | | 1 | 2 | 3 | |
| 午後 | | | | | ・音楽鑑賞 ・フリー | ・アロママッサージ (須東) ・フリー | 休 | |
| 午前 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 午後 | ・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 | ・健康管理 ・スイーツ作り ・フリー | ・アートセラピー ・フリー | ・樋之口先生講演会 (14:00~15:00)60分 ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ④ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | 休 | |
| 午前 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| 午後 | ・コーラス ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑤ (半田)※メンバー固定 ・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 | ・楽ヨガ第1回 ⑤ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | ・気軽にダンス ・フリー | 休 | |
| 午前 | ・クラージュ ・フリー | 予約制 ・集団認知行動療法 (テーマは下記欄外参照) ・写真部 ・フリー | ・まごころランチ ・フリー | ・コミュニケーション講座 ・スイーツ作り ・フリー | ・園芸 ・フリー | ・書道の会 ・フリー | 休 | |
| 午後 | ・体験 楽ヨガ ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑥ (半田)※メンバー固定 ・フリー | ・気軽にダンス ・フリー | Smile Project 2019 ※フリートークあり | ・楽ヨガ第1回 ⑥ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | ・ゆったりサロン&ハーブタイム ・フリー | 休 | |
| 午前 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| 午後 | ・映画会 「ネバーエンディングストーリー」 ・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 | ・卓球へ行こう (10:00 出発) ・スイーツ作り ・フリー | 春分の日  | ・SST (要点をまとめて話す) ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑦ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | ・物品購入会 ・フリー | 休 |
| 午前 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 午後 | ・映画会 & ミーティング ・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 | Smile Project 2019 ※フリートークあり | ・院長ミーティング ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑦ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | ・気軽にダンス ・フリー | 休 | |
| 午前 | ・まごころランチメニュー決め ・マンダラ塗り絵 ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑧ (半田)※メンバー固定 ・写真部 ・フリー | ・まごころランチ ・フリー | ・卓球へ行こう (13:15 出発) ・フリー | ・テーマトーク (テーマは下記欄外参照) ・フリー | ・アロマリクゼーション (須東) ・フリー | 休 | |
| 午後 | ・コーラス ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑧ (半田)※メンバー固定 ・写真部 ・フリー | ・気軽にダンス ・園芸 ・フリー | ・楽ヨガ第1回 ⑧ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー | ・癒しの木コンサート ・フリー | ・癒しの木コンサート ・フリー | 休 | |

★ 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。

5日: 「高齢の親との生活を考える」

今ある不安や今からでも出来るような準備を一緒に考えてみましょう。(どなたでも参加できます)

12日★☎: 白黒思考にグレーを見つけよう。

19日★☎: 自分も相手も大切にコミュニケーション 26日★☎: 怒りの気持ちと上手につきあう

★ テーマトーク(3/29 AM)

自分なりの社会参加について考え、半歩先、少し先の未来に起こりうる状況を想定し出来ることを考えてみましょう

☆☆ 癒しの木コンサート(3/30 PM)

町田市文化交流センターまでヴァイオリン、ピアノ演奏を聴きに行きます♪

■ 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。