

# 2019年4月のプログラム



	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
午前	・マンダラ塗り絵 ・フリー	・写真部 ・フリー	・まごころランチ ・フリー	・アートセラピー ・フリー	・音楽鑑賞 ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (認知の歪みをチェックしよう) ・お花の会 ・フリー	休
午後	・瞑想会 ・フリー	・楽ヨガ第2回 ① (半田)※メンバー固定 ・フリー	・ <b>江の島ミーティング</b> 	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第2回 ① (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・ボクササイズ ・フリー	
	8	9	10	11	12	13	14
午前	・コラージュ ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (不安と上手に付き合おう) ・フリー	・ <u>健康管理</u> ・フリー	・ <b>江の島ミーティング</b> 	・SST (心が通じ合うコミュニケーション①/2) ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第2回 ② (半田)※メンバー固定 ・物品購入会 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	<b>NEW!</b> ・教えて本田先生 ～うつ病について～ (13:00～14:00) ・フリー	・楽ヨガ第2回 ② (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	休
	15	16	17	18	19	20	21
午前	・映画会 「頭文字D」 ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (燃え尽き予防を考える) ・フリー	・書道の会 ・フリー	・ <u>コミュニケーション講座</u> ・フリー	・園芸 ・フリー	・アロママッサージ (須東) ・フリー	
午後	・映画会 & ミーティング ・フリー	・楽ヨガ第2回 ③ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・ <b>江の島ミーティング</b> 	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第2回 ③ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・ボクササイズ ・フリー	休
	22	23	24	25	26	27	28
午前	<b>NEW!</b> ・自分らしい社会 参加って何だろう? ・フリー	<b>予約制</b> ・ <u>集団認知行動療法</u> (めんどくさいを卒業しよう) ・フリー	・ <b>江ノ島へ行こう</b> 	・院長ミーティング ・フリー	・SST (心が通じ合うコミュニケーション②/2) ・フリー	・アロマリラクゼーション (須東) ・フリー	
午後	・コーラス ・フリー	・楽ヨガ第2回 ④ (半田)※メンバー固定 ・フリー	・フリー 	・卓球へ行こう (13:00 出発) ・フリー	・楽ヨガ第2回 ④ (鈴木)※メンバー固定 ・フリー	・気軽にダンス ・フリー	休
	29	30	<p><b>楽ヨガ</b> 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。  <b>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)</b>                      火曜日: 担当 半田、金曜日: 担当 鈴木 各5名まで                      ※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>				5
午前	<b>昭和の日</b> 	・健康管理 ・フリー  ・フリー					休

**NEW!** ☆ 教えて本田先生♡ (4/12 PM):

「うつ病について」先生よりお話ししていただきます。後半は質問に答えて頂けますよ。気になること質問してくださいね

**NEW!** ☆ 自分らしい社会参加って何だろう? (4/22 AM):

ボランティアや作業所、アルバイトなど自分にあった、自分らしい社会参加について考えましょう。知らなかったことや気づかなかったこともあるかもしれません☆

☆ 集団認知行動療法 : **すべて予約制です**。気になる回は1週間までにスタッフにお声がけください。土曜日もあります。一緒に皆さんで話して深めましょう。

☆ 江の島へ行こう(4/24) **完全予約制**

みんなでこれまで練習してきたイベントです☆みんなで江の島を観光して楽しみましょう。話し合い(江ノ島ミーティング)に参加せずに当日のみの参加はご遠慮下さい。  
※当日フリーもあります。

■ 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。