



2021年10月のプログラム



※社会情勢によりプログラムの変更や会場の変更がある可能性があります。

	月	火	水	木	金	土	日
午前				記載してありませんが各日、午前・午後ともに フリー枠 あります。 	1	2	3
午後	デイケア参加中はマスク着用をお願いいたします。 来所の際、非接触体温計で検温した際37℃以上ある場合はお帰りいただきます。来所の前に各自自宅で検温いただき、37℃以上ある場合は来所せずに静養下さい。				・写真部 ・双極性障害のための心理教育プログラム②(全4回) 予約制	・書道の会 ・茶話会	休
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	・園芸 ・コラージュ	予約制 集団認知行動療法④(全4回)「怒り」	・気軽にダンス ・卓球へ行こう(12:55)出発 ※人数制限あり(当日くじ引き9名まで)	・アートセラピー ・【体験】楽ヨガ フリーは森野会館	・SST(野木)(自由課題) ・双極性障害 予約制 プログラム③(全4回)	・アロママッサージ(須東) ・さらば三日坊主の会 第6回	休
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	・マンダラ塗り絵 NEW 楽器を演奏しよう(※歌はなし)	予約制 ・英語でGO! NEW 楽ヨガ⑥(全8回) 予約制 ※メンバー固定 フリーは森野会館	NEW ゼンタングル 断捨離ズム	・健康管理 ・卓球へ行こう(12:55)出発 ※人数制限あり(当日くじ引き9名まで)	NEW まごころ新聞部 ・双極性障害のための心理教育プログラム④(全4回) 予約制	・気軽にポエム ・SST(友田)(自由課題)	休
午前	18	19	20	21	22	23	24
午後	・映画会 ・映画ミーティング	NEW 予約制 働く人のための時間管理①(全8回)	・気軽にダンス ・お花の会	・園芸 ・卓球へ行こう(12:55)出発 ※人数制限あり(当日くじ引き9名まで)	NEW とことん調べ隊(動物編) 予約制 アーマトーク ~のびのびした子どもの部分を生きる③~	・アロマリラクゼーション(須東) ・SST(松本)「相手の話に耳を傾ける」	休
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後	・瞑想会 ・散歩	予約制 働く人のための時間管理②(全8回)	・コミュニケーション講座 ・卓球へ行こう(12:55)出発 ※人数制限あり(当日くじ引き9名まで)	・院長ミーティング ・【体験】楽ヨガ フリーは森野会館	・音楽鑑賞 ・カードゲーム	予約制 マルチタスク ・複数課題に挑戦 ・散歩 マルチタスク ・複数課題に挑戦 ・茶話会	休

- NEW** ☆ **働く人のための時間管理プログラム** (10/19(火)~12/14(火)) 全8回
 ※毎週火曜 AM ※**予約制** これから働く、再び働くために自己理解を深め、大切に時間を使っていこう。
- NEW** ☆ **楽器を演奏しよう** (10/11(月)PM) 初心者大歓迎! キターやウクレレ、トーンチャイムやカホンなどいろんな楽器で演奏してみよう。 **※歌はありません**
- NEW** ☆ **ゼンタングル** (10/13(水)AM) 描く瞑想! ゆっくり丁寧に線を引くだけでびっくりするような絵が描けちゃう! 初めての方もぜひご参加ください。
- NEW** ☆ **まごころ新聞部** (10/15(金)AM)
 参加者で話し合っ、素敵な新聞を作っていきたいなあと思います。
- NEW** ☆ **とことん調べ隊(動物編)** (10/22(金)AM) テーマに沿って一つのことをまとめて紹介していただきます。調べものは各自スマホなどでしていただきますので当日は可能な限りお持ちください。
- ☆ **物品購入会** (10/8(金)PM) ユザワヤや 100均へ手芸材料を買いに行きます

■ 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 12:30 ~ 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。