

R3年 11月 テイケア いぶれプログラム予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
AM	/	ハンドクラフト	☆ミーティング ☆さいころトーク		/	ミーティング	スポーツ	
PM		スポーツ 15:00～ 3時の健康	チャレンジ 15:00～ 3時の健康			☆セルフケアマネジメント 15:00～ 3時の健康	土曜チャレンジ(仮) 15:00～ 3時の健康	
	7	8	9	10	11	12	13	
AM	/	ハンドクラフト	ミーティング	☆スポーツ ☆さいころトーク	/	ミーティング	スポーツ	
PM		スポーツ 15:00～ 3時の健康	チャレンジ 15:00～ 3時の健康	リラクゼーション 15:00～ 3時の健康		セルフケアマネジメント 15:00～ 3時の健康	土曜チャレンジ(仮) 15:00～ 3時の健康	
	14	15	16	17	18	19	20	
AM	/	ハンドクラフト	ミーティング	スポーツ かれん	/	☆ミーティング ☆さいころトーク	スポーツ	
PM		スポーツ 15:00～ 3時の健康	チャレンジ 15:00～ 3時の健康	フラワーアレンジメント 15:00～ 3時の健康		セルフケアマネジメント 15:00～ 3時の健康	WEB学習会 ジョブミーティング 15:00～ 3時の健康	
	21	22	23	24	25	26	27	
AM	/	☆ハンドクラフト ☆さいころトーク		スポーツ	/	ミーティング	スポーツ	
PM		スポーツ 15:00～ 3時の健康		リラクゼーション 15:00～ 3時の健康		☆セルフケアマネジメント 15:00～ 3時の健康	フリートーク 15:00～ 3時の健康	
	28	29	30					
AM	/	ハンドクラフト	☆全体会 ☆ワールドカフェ	プログラムは変更になることがあります。 ☆印のあるプログラムは全員参加です。 プログラムに参加しない方は自由活動です。		気まぐれ創作活動 活動不定期 時間:「3時の健康」終了後～ いぶれを飾る季節の創作等を スタッフと一緒に作ろう!!		
PM		ふなきたウォーク 15:00～ 3時の健康	チャレンジ 15:00～ 3時の健康					
	チャレンジ 2日 対処方法を考えよう～アラサー～ 9日 生活のスケジュールを立てよう 16日 依存症の治療薬について 30日 回復のために～信頼・正直さ・仲間～		土曜チャレンジ 6日 お酒の飲み方を振り返る 13日 引き金と猫		セルフケアマネジメント 5日 食事について 12日 アンガーマネジメント 19日 桂心理士の会 26日 薬について		ジョブミーティング 就労中のメンバー対象 WEB学習会 RDテイケアセンター配信	
クラブ活動	くれん～花と野菜～ 活動日:第一・第三水曜日の午前予定。				マージャン同友会すぼる 活動日:メンバーが揃えばいつでも。初心者もOK!! 時間:14:30～15:40 場所:ミーティングルーム			
							「3時の健康」 「ふなきたウォーク」に参加してスタンプを集めよう!! 全部集めるといいことがあるかも(≧▽≦)。♡	