

R3年 12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
AM	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参加です。			スポーツ かれん 華道		ミーティング	スポーツ
PM				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	いぶれチャレンジ 15:00～ 3時の健康
	5	6	7	8	9	10	11
AM		ハンドクラフト	ミーティング	スポーツ		☆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	おそうじフェス(inいぶれ) 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	いぶれチャレンジ 15:00～ 3時の健康
	12	13	14	15	16	17	18
AM		☆ハンドクラフト ☆さいころトーク	ミーティング	スポーツ かれん		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	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	☆自助グループメッセージ 15:00～ 3時の健康
	19	20	21	22	23	24	25
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	☆全体会 ☆ワールドカフェ
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	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
	26	27	28	29	30	31	
AM		☆12月レク	☆ミーティング ☆さいころトーク		年末休み 1月は4日(火)から開所します。 	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		☆12月レク 15:00～ 3時の健康	チャレンジ 15:00～ 3時の健康				
	チャレンジ 7日 再発のサイン①行動と感情 14日 再発のサイン②考え方のクセ 21日 強くなるより賢くなれ 28日 自助グループを知る	いぶれチャレンジ 4日 飲酒欲求への対処と思考ストップ法 11日 依存症からの回復過程	セルフケアマネジメント 3日アサーション基本編 10日アサーション応用編 17日セルフケア 振り返り 24日アルコールについて南Drの講義	ジョブミーティング 就労中のメンバー対象 自助グループメッセージ 自助会の方のメッセージを聴きます	おそうじフェス(inいぶれ) 年内にお部屋も心もスッキリ しましょ!! 「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(⊙>⌢<⊙)。☆♡		
クラ フ 活動	かれん～花と野菜～ 活動日:第一・第三水曜日の午前予定。 			マーじゃん同友会すばる 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 			