

R5年 11月 デイケア りふ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 ※ジョブミーティング:対象は現在就労中の方 土曜午後参加者の希望で開催します				スポーツ かれん	/		スポーツ	
PM					華道			りふれチャレンジ (ジョブミーティング)	
		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 🌸さいころトーク	/	ミーティング	スポーツ	
PM			スポーツ	チャレンジ	お掃除フェス			旗作り	🌸市民公開講座
		12	13	14	15	16	17	18	
AM	/		ハンドクラフト	🌸さいころトーク	スポーツ かれん	/	ミーティング	スポーツ	
PM			スポーツ	チャレンジ	フラワーアレンジメント			セルフケア	AA体験 (ジョブミーティング)
		19	20	21	22	23	24	25	
AM	/		🌸ワールドカフェ	ミーティング	スポーツ	/	ミーティング	スポーツ	
PM			スポーツ	チャレンジ	リラクゼーション			🌸セルフケア	ふなきたウォーク (フリートーク ジョブミーティング)
		26	27	28	29	30	※8日お掃除フェス:年末に向けてお掃除で整えよう☆ ※10日旗作り:皆で旗作りをたのしみましょう♪ ※11日市民公開講座:医療講演・エイサー演舞・当事者家族の話		
AM	/		ハンドクラフト	男性ミーティング 女性ミーティング	🌸全体会	/			
PM			スポーツ	チャレンジ	りふれDEアート				
		【チャレンジ】 7日 ③飲酒欲求の対処と思考ストップ法 14日 ④アルコールのある生活からの回復過程 21日 ⑤対処法をかんがえよう～アラーシー～ 28日 ⑥生活のスケジュールを立てよう			【りふれチャレンジ】 4日 ①お酒の飲み方を振り返ろう		【セルフケア】 17日 認知行動療法 24日 Drの講義		「ふなきたウォーク」 「一言DIARY」 参加でスタンプをゲット!! 全部集めるといいことがあるかも♪



クラブ活動 かれん～花と野菜 活動日:第1・3 水曜日の午前
ほうれん草・二十日大根・さつまいも育てています♪



クラブ活動 マージャン同友会すばる
活動日はメンバーが揃えばいつでも。
14:30～15:40ミーティングルームで行います。

