

# R5年 12月 デイケア リふれプログラム予定表

	日	月	火	水	木	金 1	土 2	
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				ミーティング	スポーツ	
PM						セルフケア	りふれチャレンジ	
	3	4	5	6	7	8	9 <small>冷蔵庫清掃日</small>	
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	華道		映画鑑賞	りふれチャレンジ	
	10	11	12	13	14	15	16	
AM	/	ハンドクラフト	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	りふれDEアート		ふなきたウォーク	❄️断酒会体験談 (ジョブミーティング)	
	17	18	19	20	21	22	23	
AM	/	ハンドクラフト	ミーティング	スポーツ かれん	/	❄️全体会	 ❄️望年会	
PM		スポーツ	チャレンジ	フラワーアレンジメント		ミーティング		
	24	25	26	27	28	29	30	31
AM		ハンドクラフト	男性ミーティング 女性ミーティング	❄️ワールドカフェ	/		今年もお世話になりました。 年明けは1/5(金)開始です。	
PM		スポーツ 	チャレンジ	リラクゼーション				
			【チャレンジ】			【りふれチャレンジ】		【セルフケア】
		★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よ♪ 	5日 ⑦依存症の治療薬について 12日 ⑧回復のために～信頼・正直さ・仲間～ 19日 ⑨再発のサインを知ろう①行動と感情 26日 ⑩再発のサインを知ろう②考え方のクセ		2日 ②引き金と錨 9日 ③飲酒欲求への対処と思考ストップ法		1日 振り返り	



クラブ活動 かれん～花と野菜 活動日:第1・2水曜日の午前  
さつまいも、ししとうなどを育てています♪



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。

