

# 2025 R7年 1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   | /  | ※フリートークはりふれカフェに名前が変わりました☺<br>※4日新春ウォークはお散歩です🐾<br>※17日は千葉県立美術館に見に行きます!<br>※29日初詣は近くの神社に行きます🌸 | お正月 休み                    |                                |            | スポーツ<br>女性ミーティング<br>新春ウォーク |   |
| PM   |    |   |                           |                                |            |                            |   |
|  | 5  | 6   | 7                         | 8                              | 9          | 10                         | 11 冷蔵庫清掃                                  |
| 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  | チャレンジ                     | リラクゼーション                       |            | セルフケア                      | りふれチャレンジ                                  |
|  | 12 | 13  | 14                        | 15                             | 16         | 17                         | 18  |
| AM   | /  | <br>成人の日  | ミーティング                    | スポーツ                           | /          | ❁フラッグを見に行こう🌸               | スポーツ                                      |
| PM   |    |   | チャレンジ                     | 華道<br>かれん(15時~)                |            |                            | AAとわかちあい                                  |
|  | 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                           | /          | 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                       |            | ❁セルフケア                     | りふれカフェ                                    |
|  | 26 | 27  | 28                        | 29                             | 30         | 31                         |   |
| AM   | /  | ハンドクラフト   | ❁全体会                      | ❁ワールドカフェ                       | /          | ミーティング                     | ※プログラムは変更になることがあります<br>※❁印のあるプログラムは全員参加です |
| PM   |    | スポーツ  | ふなきたウォーク                  | 初詣に行こう🌸                        |            | セルフケア<br>クラブ活動(体育館)15時~    |   |
|  |    |   | 【チャレンジ】                   |                                | 【りふれチャレンジ】 |                            | 【セルフケア】                                   |
|  | /  | ★りふれポイント<br>新しいスタンプ制度に変わります♪<br>★一言DIARY<br>参加でスタンプをゲット!!<br>全部集めるといいことがあるよ♪                | 7日 ⑩再発のサインを知ろう①行動と感情      | 11日④アルコールのある生活からの回復過程          | 10日 上手に伝える |                            |   |
|  |    |   | 14日 ⑪強くなるより賢くなるよ          | 11日④アルコールのある生活からの回復過程          | 24日 薬剤師の会  |                            |   |
|  |    |   | 21日 ⑫自助グループを知る(仲間の話)&振り返り | クラブ活動 かれん~花と野菜                 | 31日 ヨガ     |                            |   |
|  |    |   |                           | 活動日:第1・3水曜日<br>15時からに変更になっています |            |                            |   |
|  |    |   |                           | 野菜やお花を育てています。<br>メンバー募集中♪      |            |                            |   |
| ★ジョブミーティング★<br>現在就労中の方が対象です。希望者が複数名いる日に開催をします。希望の場合はスタッフにお声かけください。 |    |   |                           |                                |            |                            |   |
| 今年もよろしく<br>お願ひます   |    |   |                           |                                |            |                            |   |