

R7年 9月 デイケア リぱれプログラム予定表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
AM		＊ワールドカフェ	ミーティング	スポーツ		ミーティング	ミーティング	
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	スポーツ	
	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		ミーティング	断酒ミーティング 女性ミーティング	
PM		スポーツ かれん	チャレンジ	キャンドルミーティング		＊セルフケア Dr.の会	スポーツ	
	14	15	16	17	18	19	20	
AM			＊病棟合同ミーティング	スポーツ		ミーティング	スポーツ	
PM			チャレンジ	華道		セルフケア	断酒会体験談	
	21	22	23	24	25	26	27	
AM		ハンドクラフト		＊全体会		ミーティング 女性プログラム	スポーツ	
PM		スポーツ		りぱれDEアート		ヨガ 	ほっとりぱれ	
	28	29	30	【キャンドルミーティング】			  	
AM		ハンドクラフト	ミーティング	部屋を暗くしてキャンドルを焚きながらミーティングを行います。 落ち着いた雰囲気の中で自分のことを振り返る時間を持ていただければ幸いです。				
PM		スポーツ	チャレンジ					
			【チャレンジ】			【断酒ミーティング】		【クラブ活動～花と野菜～】
 熱中症に注意！	★一言DIARY★ シールを集めて景品をもらおう♪ ★りぱれポイント★ りぱれに来てポイントをGETしよう！ 		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 16日 ④アルコールのある生活からの回復過程 30日 ⑤対処方法を考えよう～アラシー～			断酒を治療方針としてデイケアに通所している方向けのミーティングです。		活動日はかれんメンバー希望日15時～ 野菜やお花育ててます メンバー募集中 
						【セルフケア】		
						5日 LIFE 楽しみを見つける ＊12日 Dr.の会 19日 LIFE まとめ		
こまめな水分補給・塩分補給・涼しい場所での休憩をとり無理をせずに熱中症に注意しましょう！！								