



R8年 2月 デイケア りふれプログラム予定表



	日	月	火	水	木	金	土
AM							
PM	        						
	1	2	3	4	5	6	7
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	フラワーアレンジメント		セルフケア	かなえさんラボ
	8	9	10	11	12	13	14
AM		ハンドクラフト	✿ワールドカフェ			ミーティング	女性ミーティング 断酒ミーティング
PM		スポーツ	チャレンジ			セルフケア 心理師の講義	スポーツ
	15	16	17	18	19	20	21
AM		✿全体会	✿合同ミーティング	スポーツ		ミーティング	スポーツ
PM		スポーツ	チャレンジ	華道		セルフケア 心理師の講義	AAに行こう
	22	23	24	25	26	27	28
AM			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	りふれDEアート		ヨガ ぽの 	特別プログラム ～映画から考える依存症～
	【セルフケア】		【チャレンジ】		【かなえさんラボ】		【ぽの】
	6日 マインドフルネス 13日 心理師の講義 20日 心理師の講義 心理師の講義の内容は アンガーマネジメントです。		3日 ⑨再発のサインを知ろう③ ～感情のうっ積～ 10日 ⑩強くなるより賢くなろう 17日 ⑪回復のために～信頼・正直さ・仲間～ 24日 ⑫自助グループを知る(仲間の話)		架空の事例検討しよう！研究員募集中！		月一で開催している 女性プログラムです♪
					【特別プログラム】 依存症に関する映画を見ます。 終了後、参加者で感想を共有しまし う。		
★りふれポイント★ お掃除フェス・ふなきたウオークでボーナスポイントget！！ ★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♪ 							