

～今月のお知らせ～

- ・今後も外部ボランティアさん主導の活動は、月1回を予定しています。いつも体験できないような内容が多いので、ご参加お待ちしております。
- ・暖かい季節になったので体育館スポーツや五天山公園、アダプトプログラムなど再開しています。
- ・今年度より、当事者研究は2カ月に1回となっています。

## 今月の行事



1日行事: 28日(金)

### 【小樽観光】

※申し込みが必要です  
内容詳細についてはお尋ねください

半日行事: 6日(木)

### 【アニメージュとジブリ展】



### アクティブクラブ

4日(火)・18日(火)

※両日の参加が必要となります※  
出かける場所や昼食の場所を「話し合い」で決め「外出」するプログラムです。

### 【フラワーアレンジメント】



4日(火)・18日(火)

※申し込みが必要です※  
生け花やアレンジメントを行います。使用したお花はお持ち帰り可能です♪直接お申込みできない場合、キャンセルの場合は前日15時までに電話にてご連絡ください。

### アンケートプログラム

17日(月)

### 【写真部】

※申し込み不要です。

### グルメマップ作り(話)

21日(金)

※話し合いに参加された方のみで来月外出します。

## ～コミュニケーション系プログラム～

### 【SST、当事者研究、アングーマネジメント、心を軽くする方法】

人間関係、体調、暮らしの中での悩みや困りごとについて、皆で考え行動や考え方のアイデアを出し合います。聞くだけの参加もOK!

### 【That's談、テーマトーク】

雑談やテーマに沿った話を、気軽にお喋りをしながら過ごす時間です。

自分の好きなことに  
打ち込みたい方は!

### 【自主プログラム】

「自主活動ができる時間」です。  
・私物の持ち込みOK!  
・人のいる場所が苦手な方は  
個室での活動もできます。

ものづくりが好きな方  
興味のある方は☆

### 【手作り工房】

木工や革細工で  
作品作りができます♪

リラックスしたい方には♪

### 【アロマセラピー】

自分専用のアロマボトルを  
作れます♪

身体を動かしたい方には!

### 【ヨガ】



### 【ボウリング】

### 【五天山公園】

プログラムや行事、デイケアの利用に関する事項はお知らせコーナーにて確認をお願いいたします。わからないことがありましたらスタッフにお尋ねください。