

～今月のお知らせ～

- ・27 日(金)『お悩み相談室』は、皆さんの抱えるお悩みを、認知行動療法、アサーション、アンガーマネジメントなどの考えを活用し、参加する方と一緒に解決を目指します。
- ・11日(水)『グルメマップ作り』は参加したメンバーでランチの場所を考え、次の月に実際に行って食事を楽しみ、グルメマップを作成します。



今月の行事

1 日行事:20 日(金)

【映画館】

※申し込みが必要ですが※
内容詳細についてはお尋ねください

半日行事:26 日(木)

【花フェスタ】



アクティブクラブ】

10 日(火)・24 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】



10 日(火)・24 日(火)

※申し込みが必要ですが※
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♪直接申し込みできない場合、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

27 日(金)

【みんなで掃除】

※申し込みはいりません

グルメマップ作り(話)

11

日(水)

※話し合いに参加された方

～コミュニケーション系プログラム～

【SST、当事者研究、お悩み相談室】

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】

雑誌やテーマに沿った話を、気軽に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】

【室内スポーツ】



【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。