

～今月のお知らせ～

- ・14日(水)『お菓子作り(定員制)』は、オーブン等を使ったお菓子を参加メンバーで協力して作ります。5名定員制のため申込みが必要です。1月5日(月)から申込みを開始し、5名以上いた場合は初めの方を優先し 12 日(月)に参加メンバーを決定します。
- ・『回想法レク』は、自分の経験を語ってもらったり、百人一首やかると、おはじきなどの懐かしいゲームや、トランプや体操などどなたでも楽しめるレクリエーションを行うプログラムです。



## 今月の行事

1 日行事:30 日(金)

### 【新年会】

※申し込みが必要です※

半日行事:8日(木)

### 【初もうで】



### 【アクティブクラブ】

13 日(火)・27 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】

6日(火)・20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。使用したお花はお待ち帰り可能です♪直接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

26日(月)

### 【カラオケ BOX】

### グルメマップ作り(外)

※話し合いに参加された方のみで  
外出しランチを楽しみ、お店情報や  
感想を皆さんで作成します。

## ～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】

雑談やテーマに沿った話を、気軽に喋りを楽しみながら過ごす時間です。

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♪



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。

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】



リラックスしたい方には♪

### 【アロマテラピー】

自分専用のアロマボトルを  
作れます♪



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。