

地域活動支援センター あるこ 10月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1
						座談会 (1:30~2:30)
2	3	4	5	6	7	8
休み	文芸の日 (1:30~2:30)	ヨガ教室 ☞先生が来ます☞ (10:00~11:00) SST (1:30~2:30)	休み	自分のトリセツ作り (1:30~2:30)	読書の時間 (11:00~12:00) 手芸部 (1:30~2:30)	創作の時間 (1:30~2:30)
9	10	11	12	13	14	15
休み	休み	PC教室 (11:00~12:00) あるこミーティング (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	外出プログラム 北山公園 (12:30~3:00) 交通費340円	文芸の日 (1:30~2:30)
16	17	18	19	20	21	22
休み	茶話会 (1:30~2:30)	PC教室 (11:00~12:00) 座談会 (1:30~2:30)	休み	第7回 あるこ大学 (1:30~2:30)	読書の時間 (11:00~12:00) 手芸部 (1:30~2:30)	第8回 プチ就労支援講座 職リハの 並木祭見学 (1:30~3:00)
23	24	25	26	27	28	29
休み	AM,心の美術展搬入 茶話会 (1:30~2:30)	PC教室 (11:00~12:00)	休み	心の美術展 を見にいく (1:30~2:30)	座談会 (1:30~2:30)	
30	31				心の美術展搬出 (PM3:00~4:00)	
	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	SST (1:30~2:30)				個別ミーティング (1:30~3:00)

☆あるこのホームページができました アドレスは、<http://arco.michikusa.jp>です。ぜひご覧ください！☆
☆今月もひきつづきパソコン教室を開講しています。参加希望者、随時受付中です。ふるってご参加ください！☆
☆プログラム時間外はフリースペースです。趣味、読書などにご利用ください☆
☆10月4日のヨガ教室は、インストラクターの方が指導して下さいます。
持ち物はジャージ等動きやすい着替えとバスタオル2本です☆
☆毎日、PM1:15~(プログラム開始前)、始まりの会で「気分調べ」を行っています。自分の調子、他のメンバーさんたちの様子を知って、
お互いにケアし合う機会にできたらと思います。

〒359-1113 所沢市喜多町5-13パークサイドビル1F
地域活動支援センター あるこ Tel/FAX04-2922-3439
E-mail cafe.arcocafe@gmail.com
9:00~17:00(水・日休み)