

地域活動支援センター あるこ 11月 月間予定表

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
		あるこミーティング (1:30~2:30) 茶話会 (2:30~3:30)	休み	休み	手芸部 (1:30~2:30)	当事者研究同好会 (11:00~12:00) 自分のトリセツ作り (1:30~2:30)
6	7	8	9	10	11	12
休み	てくてくあるこ♪ (1:30~2:30) 古本まつり atくすのきホール	PC教室 (11:00~12:00) 第9回 プチ就労支援講座 (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	座談会 (1:30~2:30)	茶話会 (1:30~2:30)
13	14	15	16	17	18	19
休み	SST (1:30~2:30)	ヨガ教室 ☺先生がきます☺ (10:00~11:00) 個別ミーティング (1:30~2:30)	休み	文芸の日 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	読書の時間 (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)
20	21	22	23	24	25	26
休み	創作の時間 (1:30~2:30)	PC教室 (11:00~12:00) 座談会 (1:30~2:30)	休み	茶話会 (1:30~2:30)	第8回 あるこ大学 (1:30~2:30)	外出プログラム (1:30~3:00) しのひカフェ へ行く!
27	28	29	30			
休み	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	文芸の日 (1:30~2:30)	休み			

☆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☆

☆11月15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ればと思います。

〒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)