

地域活動支援センター あるこ 12月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
			休み			当事者研究同好会 (11:00～12:00)
				SST (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	個別ミーティング (1:30～2:30)
4	5	6	7	8	9	10
休み		ケーキ試作 (9:30～11:30)	休み	創作・年賀状① (1:30～2:30)		読書の時間 (11:00～12:00)
	あるこミーティング (1:30～2:30)	茶話会 (1:30～2:30)		いも版作り お持ちの方は彫刻刀 をご持参下さい	就労支援講座 (1:30～2:30)	創作・年賀状② (1:30～2:30)
						いも版作り 年賀状をご持参 下さい
11	12	13	14	15	16	17
休み		ヨガ教室 ☺先生がきます☺ (10:00～11:00)	休み			当事者研究同好会 (11:00～12:00)
	座談会 (1:30～2:30)	茶話会 (1:30～2:30)		自分のトリセツ作り (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	創作の時間 (1:30～2:30)
						すごろく作り
18	19	20	21	22	23	24
休み		ケーキの デコレーション (10:30～11:30)	休み		休み	読書の時間 (11:00～12:00)
	クリスマス ケーキ作り (1:30～2:30)	クリスマス会 (1:30～3:00)		大掃除 (1:30～3:00)		映画鑑賞会 (1:30～3:00)
25	26	27	28	29	30	31
休み		PC教室 (10:00～11:00)	休み	休み	休み	休み
	文芸 (1:30～2:30)	てくてくあるこ (1:30～2:30)				

☆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☆

☆12月13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)