

地域活動支援センター あるこ 1月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	休み	休み	休み	てくてくあるこ♪ 初詣 (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	当事者研究同好会 (11:00～12:00)
						文芸部 (1:30～2:30)
8	9	10	11	12	13	14
休み	休み	PC教室 (11:00～12:00)	休み	創作の時間 描き初め (1:30～2:30)	あるこミーティング 旅行先決定 なので、この日 までに投票を！ (1:30～2:30)	あるこ自衛隊 (1:30～2:30)
		外出プログラム カラオケ (1:30～3:00)				
15	16	17	18	19	20	21
休み	座談会 (1:30～2:30)	ヨガ教室 ☺先生がきます☺ (10:00～11:00)	休み	文芸部 (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	当事者研究同好会 (11:00～12:00)
		第9回 あるこ大学 (1:30～2:30)				茶話会 (1:30～2:30)
22	23	24	25	26	27	28
休み	SST (1:30～2:30)	PC教室 (11:00～12:00)	休み	創作の時間 (1:30～2:30)	自分のトリセツ (1:30～2:30)	個別ミーティング (1:30～2:30)
		第10回 就労支援講座 ウイングル所沢 へ見学に行きます！ (1:15～2:30)				
29	30	31				
休み	座談会 (1:30～2:30)	読書会 (11:00～12:00)				
		映画鑑賞会 (1:30～3:30)				

☆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☆
☆1月17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)