

地域活動支援センター あるこ 2月 月間予定表

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休み			当事者研究同好会 (11:00～12:00)
				創作の時間 (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	文芸部 (1:30～2:30)
5	6	7	8	9	10	11
休み			休み	石けん袋詰め (10:00～11:00)		休み
	SST (1:30～2:30)	あるこミーティング (1:30～2:30)		創作の時間 手しごとの会 販売準備 (1:30～2:30)	第10回 あるこ大学 (1:30～2:30)	
12	13	14	15	16	17	18
休み		ヨガ教室 ☺先生がきます☺ (10:00～11:00)	休み		PC教室 (11:00～12:00)	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)		創作の時間 (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30) 手芸部 (1:30～2:30)	文芸部 (1:30～2:30)
19	20	21	22	23	24	25
休み		読書会 (11:00～12:00)	休み		PC教室 (11:00～12:00)	
	てくてくあるこ♪ 手しごとの会 を見に行く (1:30～2:30)	茶話会 (1:30～2:30)		第11回 就労支援講座 (1:30～2:30)	自分のトリセツ (1:30～2:30)	あるこ自衛隊 (1:30～2:30)
26	27	28	29			
休み	外出プログラム 航空公園のロウバイ (1:30～3:00)	映画鑑賞会 (1:30～3:30)	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☆
☆2月14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)