

☆地域活動支援センターあるこ・10月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	茶話会 (1:30~2:30)	あるこミーティング (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30)
7	8	9	10	11	12	13
休み	休み	こころの美術展 搬入!	休み	創作の時間 (1:30~2:30) こころの美術展 観に行く!	あるこ大学 (1:30~2:30) PTSDについて	当事者研究同好会 (11:00~12:00)
		座談会 (1:30~2:30)			こころの美術展 撤収! (3:30~)	外出プログラム (1:30~3:30) もなみカフェに行 く!
14	15	16	17	18	19	20
休み	SST (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30)	休み	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	読書会 (11:00~12:00)
	ヨガ教室 (3:00~4:00) ◆先生が来ます◆				あるこ自衛隊 (2:30~2:45)	アソビの虎 (1:30~2:30)
21	22	23	24	25	26	27
休み	石けん作り (11:00~12:00)	茶話会 (1:30~2:30) お茶会 遠藤先生のご指導 参加費100円、見学可	休み	就労支援講座 (1:30~2:30)	あるこ大学 (1:30~2:30) てんかんについて	PST (11:00~12:00)
	自分のトリセツ (1:30~2:30)					てくてくあるこ♪ (1:30~2:30)
28	29	30	31			
休み	当事者研究同好会 (1:30~2:30)	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	休み			
	ヨガ教室 (3:00~4:00) ◆先生が来ます◆					

★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 knowing、お互いにケアし合う機会にできたらと思います。

★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。

★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。

★13日土曜は、あおーさんのカフェ、もなみを訪問します。おいしいコーヒーを頂きましょう!

★12日、26日ともに金曜は、疾病当事者の方による講義です。敬意を持って聴きましょう。

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

主婦の皆さん、毎日のメニューを考えるの、大変ですよね!親御さんと一緒にお暮らしの方々、素直に親孝行するの、難しいですよね!就職活動、お疲れ様です!持病をお持ちの方々、大丈夫!皆、夢を捨てるなよ!

