☆地域活動支援センターあるこ・11月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				あるこミーティング (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30)	休み
4	5	6	7	8	9	10
休み	てくてくあるこ♪ (1:30～2:30)	文芸部 (1:30～2:30)	休み	創作の時間 (1:30～2:30)	自分のトリセツ (1:30～2:30)	読書会 (11:00～12:00) 茶話会 (1:30～2:30)
11	12	13	14	15	16	17
休み	当事者研究同好会 (1:30～2:30) ヨガ教室 (3:00～4:00) ◆先生が来ます◆	外出プログラム (1:30～3:00) うずらやへ行く!	休み	あるこ音楽会 (1:30～2:30)	手芸部 (1:30～2:30) あるこ自衛隊 (2:45～3:00)	PST (11:00～12:00) 文芸部 (1:30～2:30)
18	19	20	21	22	23	24
休み	就労支援講座 (1:30～2:30) ヨガ教室 (3:00～4:00) ◆先生が来ます◆	茶話会 (1:30～2:30)	休み	創作の時間 (1:30～2:30)	休み	認知行動療法同好会 (11:00～12:00) アソビの虎 (1:30～2:30)
25	26	27	28	29	30	
休み	SST (1:30～2:30)	個別ミーティング (1:30～2:30)	休み	映画鑑賞会 (1:30～3:30)	あるこ大学 (1:30～2:30)	

★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日の外出プログラムは、あるこの近くにあるカフェ、「うずらや」さんに行きます。お楽しみに!
★24日に、新プログラム、「認知行動療法同好会」を行います。お試しで、全然ゆるい感じのプログラムです。ぜひ、ご参加を。

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい。それはいつか性格になるから。(マザーテレサ)