

☆地域活動支援センターあるこ・12月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
						1 読書会 (11:00~12:00) 文芸部 (1:30~2:30)
2	3	4	5	6	7	8 当事者研究同好会 (11:00~12:00) アソビの虎 (1:30~2:30)
休み	座談会 (1:30~2:30) ヨガ教室 (3:00~4:00) ◆先生が来ます◆	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)	
9	10	11	12	13	14	15 PST (11:00~12:00) あるこ音楽会 (1:30~2:30)
休み	SST (1:30~2:30)	てくてくあるこ♪ (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)	
16	17	18	19	20	21	22 認知行動療法 同好会 (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)
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◆	文芸部 (1:30~2:30) あるこ自衛隊 (2:45~3:00)	休み	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	クリスマス会 (1:30~3:00)	
23	24	25	26	27	28	29 休み
休み	休み	当事者研究同好会 (1:30~2:30)	休み	茶話会 (1:30~2:30)	大そうじ (1:30~2:30) ※最終日につき、 4:00にて 閉所!	
30	31					
休み	休み					

- ★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。
- ★22日土曜日、「認知行動療法同好会」を先月に引き続き、行います。先月参加の方の慣れもあるかもしれませんが、今月もぜひご参加ください!
- ★21日金曜日、あるこ恒例の「クリスマス会」を行います。今年もみんなで楽しく、盛り上がりましょう!

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

♪きょときみは来るよ ふたりでいるクリスマス・イブ……♪そう、2012年も終わり、新年がやってくる。あなたは来年、どんな年にしたいのでしょうか? 1年の計は元旦にあり、ともいいますが、年の暮れ、来たる年を想像してみたいかがでしようか。2013年のカレンダーを希望でいっぱいしましょう! アデュー!

