

☆地域活動支援センターあるこ・1月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		休み	休み	休み	てくてくあるこ♪ (1:30~2:30) 所澤神明社 へ初詣で!	当事者研究同好会 (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)
6	7	8	9	10	11	12
休み	あるこミーティング (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)	休み	就労支援講座 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	認知行動療法 同好会 (11:00~12:00) アソビの虎 (1:30~2:30)
13	14	15	16	17	18	19
休み	休み	座談会 (1:30~2:30) あるこ自衛隊 (2:45~3:00)	休み	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	外出プログラム (1:30~3:00) MOUSEの馬車道カ フェに行く!	読書会 (11:00~12:00) 創作の時間 (1:30~2:30)
20	21	22	23	24	25	26
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◆	初心者向けPC教 室 (11:00~12:00) 自分のトリセツ (1:30~2:30)	休み	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	手芸部 (1:30~2:30)	PST (11:00~12:00) 文芸部 (1:30~2:30)
27	28	29	30	31		
休み	SST (1:30~2:30)	個別ミーティング (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (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ればと思います。
★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。
★12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。今月もぜひご参加ください!

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

家族、友人、恋人、自分の周囲にいる人々を大切にしたい。優しさ、思いやりには、ある程度の賢さが必要。
ゆめゆめエゴの押付けにならぬよう、心がけていきたいものであるなあ。

