

☆地域活動支援センターあるこ・2月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金 1	土 2
					手芸部 (1:30~2:30)	外出 (1:30~3:00) スターレーンにボウ リングをしに行きま す!
3	4	5	6	7	8	9
休み	茶話会 (1:30~2:30)	あるこミーティング (1:30~2:30) あるこエクササイズ (3:00~4:00)	休み	アソビの虎 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	読書会 (11:00~12:00) 文芸部 (1:30~2:30)
10	11	12	13	14	15	16
休み	休み	てくてくあるこ♪ (1:30~2:30) 手しごとの会を見 に行きます!	休み	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	創作の時間 (1:30~3:00)	PST (11:00~12:00) 自分のトリセツ (1:30~2:30)
17	18	19	20	21	22	23
休み	当事者研究同好会 (1:30~2:30)	初心者向けPC教室 (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)	休み	就労支援講座 (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30) あるこエクササイズ (3:00~4:00)	認知行動療法 同好会 (11:00~12:00) あるこ大学 (1:30~2:30)
24	25	26	27	28		
休み	SST (1:30~2:30)	映画鑑賞会 (1:30~3:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30) あるこ自衛隊 (2:45~3:00)		

★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。
★今月から始まるあるこエクササイズは、ジャージ等動きやすい着替えとタオルをご持参ください。
★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。



♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

早朝、まだ空が暗い内に、久々に星を見つけた。あれは、明けの明星か、或はオリオン座のベルトをかたどった三ツ星か。透徹な冷気に包まれつつ思う。美しい、と。