

地域活動支援センター あるこ 3月 月間予定表

| 日  | 月                             | 火                                 | 水  | 木                        | 金                                    | 土                                                    |
|----|-------------------------------|-----------------------------------|----|--------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
|    |                               |                                   |    | 1                        | 2                                    | 3                                                    |
|    |                               |                                   |    | あるこミーティング<br>(1:30～2:30) | 手芸部<br>(1:30～2:30)                   | てくてくあるこ♪<br>映画<br>「破片のきらめき」<br>を観にいく！<br>(1:30～4:00) |
|    |                               |                                   |    | 茶話会<br>(2:30～3:30)       |                                      |                                                      |
| 4  | 5                             | 6                                 | 7  | 8                        | 9                                    | 10                                                   |
| 休み | 座談会<br>(1:30～2:30)            | PC教室<br>(11:00～12:00)             | 休み | 当事者研究同好会<br>(1:30～2:30)  | 自分のトリセツ<br>(1:30～2:30)               | P S T<br>(11:00～12:00)                               |
|    |                               | 文芸部<br>(1:30～2:30)                |    |                          |                                      | 映画鑑賞会<br>(1:30～2:30)                                 |
| 11 | 12                            | 13                                | 14 | 15                       | 16                                   | 17                                                   |
| 休み | SST<br>(1:30～2:30)            | ヨガ教室<br>☞先生がきます☞<br>(10:00～11:00) | 休み | 創作の時間<br>(1:30～2:30)     | 手芸部<br>(1:30～2:30)                   | 読書会<br>(11:00～12:00)                                 |
|    |                               | 茶話会<br>(1:30～2:30)                |    |                          | 映画「精神」<br>を観にいこう！<br>長時間につき<br>希望者で！ | 文芸部<br>(1:30～2:30)                                   |
| 18 | 19                            | 20                                | 21 | 22                       | 23                                   | 24                                                   |
| 休み | 第12回<br>就労支援講座<br>(1:30～2:30) | 休み                                | 休み | 個別ミーティング<br>(1:30～2:30)  | 当事者研究同好会<br>(1:30～2:30)              | 外出プログラム<br>いわさき<br>ちひろ美術館<br>1:00に<br>あるこを出発！        |
| 25 | 26                            | 27                                | 28 | 29                       | 30                                   | 31                                                   |
| 休み | 座談会<br>(1:30～3:00)            | PC教室<br>(11:00～12:00)             | 休み | 創作の時間<br>(1:30～2:30)     | 第11回<br>あるこ大学<br>(1:30～2:30)         | 茶話会<br>(1:30～2:30)                                   |
|    |                               | あるこ自衛隊<br>(1:30～2:30)             |    |                          |                                      |                                                      |

☆あるこのホームページができました アドレスは、<http://arco.michikusa.jp>です。ぜひご覧ください！☆  
☆今月もひきつづきパソコン教室を開講しています。参加希望者、随時受付中です。ふるってご参加ください！☆  
☆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☆  
☆3月13日のヨガ教室は、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☆

☆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。

〒359-1113 所沢市喜多町5-13パークサイドビル1F  
地域活動支援センター あるこ Tel/FAX04-2922-3439  
E-mail [cafe.arcocafe@gmail.com](mailto:cafe.arcocafe@gmail.com)  
9:00～17:00(水・日休み)