

☆地域活動支援センターあるこ・4月のプログラム予定表☆

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	文芸部 (1:30～2:30)	あるこミーティング (1:30～2:30)	休み	お花見 (1:00～3:00) ※延期の場合 当事者研究同好会	手芸部 (1:30～2:30)	創作の時間 (1:30～2:30)
		茶話会 (2:30～3:30)				
8	9	10	11	12	13	14
休み	当事者研究同好会 (1:30～2:30) ※お花見予備日	PC教室 (11:00～12:00)	休み	石けん作り (10:00～11:00)	自分のトリセツ (1:30～2:30)	PST (11:00～12:00)
		文芸部 (1:30～2:30)		座談会 (1:30～2:30)		外出プログラム 小金井公園 (1:00～3:00)
15	16	17	18	19	20	21
休み	SST (1:30～2:30)	ヨガ教室 ◆先生が来ます◆ (10:00～11:00)	休み	読書会 (11:00～12:00)	手芸部 しじみのストラップ (1:30～2:30)	当事者研究同好会 (1:30～2:30)
		茶話会 (1:30～2:30)		第12回 あるこ大学 (1:30～2:30)		
22	23	24	25	26	27	28
休み	第13回 就労支援講座 (1:30～2:30)	てくてくあるこ♪ (1:30～2:30)	休み	石けん作り (10:00～11:00)	座談会 (1:30～2:30)	映画鑑賞会 (1:30～3:30)
				創作の時間 (1:30～2:30)	あるこ自衛隊 (2:30～2:45) ※避難訓練だけを します	
29	30					
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。

★あるこ石けん好評につき、今月は石けん作りをします。ふるってご参加ください(手しごとの会でよく売れ、またご近所の方々にも好評です♪)。

♡ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♡

最近フラれた…。彼女の名は文芸所沢。
次回ハートをゲットだぜっ!(^^)!

