

# ☆地域活動支援センターあるこ・6月のプログラム予定表☆

| 日  | 月                               | 火                                 | 水  | 木                       | 金<br>1                         | 土<br>2                    |
|----|---------------------------------|-----------------------------------|----|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|
|    |                                 |                                   |    |                         | 外出プログラム<br>あづま園<br>(1:30~3:00) | 文芸部<br>(1:30~2:30)        |
| 3  | 4                               | 5                                 | 6  | 7                       | 8                              | 9                         |
| 休み | あるこミーティング<br>(1:30~2:30)        | 茶話会<br>(1:30~2:30)                | 休み | 創作の時間<br>(1:30~2:30)    | 手芸部<br>(1:30~2:30)             | 座談会<br>(1:30~2:30)        |
| 10 | 11                              | 12                                | 13 | 14                      | 15                             | 16                        |
| 休み | 映画鑑賞会<br>(1:30~3:30)            | ヨガ教室<br>(10:00~11:00)<br>◆先生が来ます◆ | 休み | あるこ音楽会<br>(1:30~2:30)   | 自分のトリセツ<br>(1:30~2:30)         | 読書会<br>(11:00~12:00)      |
|    |                                 | 文芸部<br>(1:30~2:30)                |    |                         |                                | 当事者研究同好会<br>(1:30~2:30)   |
| 17 | 18                              | 19                                | 20 | 21                      | 22                             | 23                        |
| 休み | 第15回就労支援<br>講座<br>(1:30~2:30)   | てくてくあるこ♪<br>(1:30~2:30)           | 休み | 創作の時間<br>(1:30~2:30)    | 手芸部<br>(1:30~2:30)             | PST<br>(11:00~12:00)      |
|    |                                 | あるこ自衛隊<br>(2:30~2:45)             |    |                         |                                | 茶話会<br>(1:30~2:30)        |
| 24 | 25                              | 26                                | 27 | 28                      | 29                             | 30                        |
| 休み | SST<br>(1:30~2:30)              | アソビの虎<br>(1:30~2:30)              | 休み | 個別ミーティング<br>(1:30~2:30) | 文芸部<br>(1:30~2:30)             | 当事者研究同好会<br>(11:00~12:00) |
|    | ヨガ教室<br>(3:00~4:00)<br>◆先生が来ます◆ |                                   |    |                         |                                | 第14回あるこ大学<br>(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。

★今月から新プログラムがいくつか加わります。くわしくは裏面をご参照ください。

♡ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♡

合い言葉は《LOVEシンクロ2》!

嫉妬を退け、きみの善なる魂で感じるんだよ!

