

☆地域活動支援センターあるこ・11月のプログラム予定表☆

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

★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 knowing、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。

★13日の外出プログラムは、あるこの近くにあるカフェ、「うずらや」さんに行きます。お楽しみに!

★24日に、新プログラム、「認知行動療法同好会」を行います。お試して、全然ゆるい感じのプログラムです。ぜひ、ご参加を。

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

思考に気をつけなさい。それはいつか言葉になるから。言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから。行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい。それはいつか性格になるから。(マザー・テレサ)

