

☆地域活動支援センターあるこ・3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)	文芸部 (1:30~2:30)
3	4	5	6	7	8	9
休み	あるこミーティング (1:30~2:30)	茶話会 (1:30~2:30) あるこエクササイズ (3:00~4:00)	休み	遊びのトラ (1:30~2:30)	自分のトリセツ (1:30~2:30)	読書会 (11:00~12:00) 座談会 (1:30~2:30)
10	11	12	13	14	15	16
休み	個別ミーティング (1:30~2:30)	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	当事者研究同好会 (11:00~12:00) てくてくあるこ (1:30~2:30)
17	18	19	20	21	22	23
休み	SST (1:30~2:30)	初心者向けPC教室 (11:00~12:00) 外出 (1:30~3:00) 航空発祥記念館 の映像館に行きます	休み	就労支援講座 (1:30~2:30)	遊びのトラ (1:30~2:30) あるこエクササイズ (3:00~4:00)	認知駆動療法 同好会 (11:00~12:00) 茶話会 (1:30~2:30)
24	25	26	27	28	29	30
休み	当事者研究同好会 (1:30~2:30)	文芸部 (1:30~2:30) あるこ自衛隊 (2:45~3:00)	休み	創作の時間 (1:30~2:30)	あるこ大学 (1:30~2:30)	PST (11:00~12:00) 映画鑑賞会 (1:30~3:30)
31						
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♥

将棋に嵌まっている私。対戦アプリでの対局後、スマホのタッチパネルに指のあとが点々とつく。じっと手を見る、眺めやる。やっぱり、木やプラの盤駒使ったの対局が嬉しい、バンシィィ……! 「先手7六歩、後手8四歩……まで112手を持ちまして、ふみふみ名人の勝ちで御座います」