

☆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
	茶話会 (1:30~2:30)	あるこミーティング (1:30~2:30)	休み	石けん作り (10:00~11:00)	手芸部 (1:30~2:30)	当事者研究同好会 (11:00~12:00)
		あるこエクササイズ (3:00~4:00)		遊びの虎 (1:30~2:30)		文芸部 (1:30~2:30)
7	8	9	10	11★	12	13
休み	SST (1:30~2:30)	てくてくあるこ (1:30~2:30)	休み	就労支援講座 (1:30~2:30)	自分のトリセツ (1:30~2:30)	認知行動療法 同好会 (11:00~12:00)
						創作の時間 (1:30~2:30)
14	15	16★	17	18	19	20
休み	座談会 (1:30~2:30)	石けん作り (10:00~11:00)	休み	あるこ音楽会 (1:30~2:30)	手芸部 (1:30~2:30)	PST (11:00~12:00)
		文芸部 (1:30~2:30)			あるこエクササイズ (3:00~4:00)	茶話会 (1:30~2:30)
21	22★	23	24	25	26	27★
休み	石けん作り (10:00~11:00)	外出 (1:30~3:00) ※地域活動支援 センターとんぐりさ んに行きます	休み	聞いてみようの会 (1:30~2:30)	創作の時間 (1:30~2:30)	読書会 (11:00~12:00)
	当事者研究同好会 (1:30~2:30)			あるこ自衛隊 (2:45~3:00)		あるこ大学 (1:30~2:30)
28	29	30				
休み	休み	映画鑑賞会 (1:30~3:30)				

- ・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らて、お互いにケアし合う機会にできたらと思います。
- ・石けん作りは申込制(先着3名)となっております。ご希望の方はスタッフにお知らせ下さい。
- ・PC教室は、今月は申込者ごとにスケジュールを決めて開催します。
- ・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。
- ・★印の日はランチに和風御膳があります。限定5食です。希望の方は予約をお願いします。(交流室に予約表があります)

♥ピアスタッフふみふみの今月のつぶやき♥

もう春ですね。センバツ甲子園は少年たちが躍動しています。
もうすぐ鍋の季節も終わりだなあ。これからの暖かい時季はホットプレートでいっよ。

