



| 活動時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------------------------|---|--|--|--|--|
| | 病気の自己管理 | 就労リハ&セルフサポートグループ | スポーツ&対人スキルUP | 就労リハ&リフレッシュ | 楽しみ&社会体験 |
| 午前 10:00~ 11:10~自主 | 美沢デイクアセンター 089-925-3594 (平日8:30~17:00) | | | 昼の自主活動は 12:45~13:15です。 | 1 絵の時間 茶話会 |
| 午後 13:30~ 14:45~自主 | 見学・体験は随時募集して いますが、まずは主治医にご 相談ください。 | | | ※印のあるプログラムは、事 前申し込みが必要です。ロ ビーのホワイトボードをご確 認ください。 | 私の2週間を話そう スポーツ 「バレーボール」 話してみよう会 |
| 午前 10:00~ 11:10~ | 4 リスタガーデン 健康チェック | 5 パソコン教室 (森畑さん) ※ 健康チェック | 6 スポーツ「卓球・ ストレッチ 「バドミントン」 健康チェック | 7 洋裁教室 (岡宮さん) リスタ ガーデン 健康チェック | 8 リスタミーティング 健康チェック |
| 午後 13:30~ 14:45~自主 | メイク教室 (山内さん) 「洗顔レッスン」※最後に少し メイクレッスンもあります 私の2週間を話そう | クローバー喫茶 話してみよう会 | じゃこてん作り (練り屋正雪さん) 私の2週間を話そう | 音楽ちゃんぷる~ 話してみよう会 | スポーツ 「ゲートボール」 私の2週間を話そう |
| 午前 10:00~ 11:10~自主 | 11 やってみよう リスタ マインドフルネス ガーデン 私の2週間を話そう | 12 パソコン教室 (森畑さん) ※ 話してみよう会 | 13 スポーツ ウォーキング 「バレーボール」 私の2週間を話そう | 14 陶芸教室 (宮内さん) 話してみよう会 | 15 お菓子作り 「ロールケーキ」 私の2週間を話そう |
| 午後 13:30~ 14:45~自主 | 認知行動療法 (福岡心理士) 話してみよう会 | 就労グループ 「現状を チェックしよう」 私の2週間を話そう | 同じ悩みを話そう 「よく眠るための リラクセス法」 話してみよう会 | 歯を大切に (歯科衛生士) 私の2週間を話そう | しののめハウスの 内職作業体験 薬の話 NEW (父田薬剤師) |
| 午前 10:00~ 11:10~自主 | 18 まいすてっぴ+ リスタ (学ぼう④) ガーデン 話してみよう会 | 19 アート教室「オリジナル芳香剤作り」 (梶野さん) ※ 6 切6月15日AM 私の2週間を話そう | 20 スポーツ ストレッチ 「グラウンドゴルフ」 話してみよう会 | 21 洋裁教室 リスタ (岡宮さん) ガーデン ココロに元気+ (食べ物編) | 22 茶話会 話してみよう会 |
| 午後 13:30~ 14:45~自主 | コミュニケーションを 遊んでみよう (高山さん) 私の2週間を話そう | クローバー喫茶 話してみよう会 | SST (福岡心理士) 私の2週間を話そう | 就労SST 14時~ 薬の話NEW (父田薬剤師) 話してみよう会 | スポーツ「卓球・ バドミントン」 私の2週間を話そう |
| 午前 10:00~ 11:10~自主 | 25 まいすてっぴ+ リスタ (話そう) ガーデン 私の2週間を話そう | 26 パソコン教室 (森畑さん) 話してみよう会 | 27 スポーツ 簡単調理 「バレーボール」 私の2週間を話そう | 28 簡単調理 ココロに元気+ (からだ編) | 29 将棋大会 CD鑑賞会 私の2週間を話そう |
| 午後 13:30~ 14:45~自主 | ヨガ教室 (廣江さん) 話してみよう会 | 就労グループ 「企画を 考えよう」 私の2週間を話そう | 同じ悩みを話そう 「コミュニケー ションの取り方」 話してみよう会 | 書道教室 (澤田さん) 話してみよう会 | やってみよう マインドフルネス 私の2週間を話そう |
| | | | | | 外出 「カフェに行こう」 |