

♪ 桜の咲く丘 1月のプログラム ♪

2019年1月

	月	火	水	木	金	土	
午前		1 元旦	2 休み	3 休み	4 今年の種まき ～一年の目標～	5 書初め	
午後					初詣ウォーキング ～三田天満宮へ～		
午前	7 生活スキルアップ講座 (掃除、整理①)	8 心と体のストレッチ	9 楽しく作ろう 簡単 Lunch	10 のびのびスキルアップ (時間管理④)	11 統合失調症の方の おしゃべり会	12 Wiiでカラオケ	
午後	デイケアミーティング (&鍋パーティーの相談)	新年の書き初め会	アロマの時間	マイペース サロン	心の エクササイズ (マインドフルネス)	ミニテニスと卓球	
午前	14 成人の日	15 心と体のストレッチ	16 楽しく作ろう Enjoy Lunch	17 のびのびスキルアップ (時間管理⑤)	18 ピア ミーティング (統合失調症の方) (OT合同)	19 頭の体操	
午後		白玉ぜんざい作り	デイケア ガーデン (畑の手入れ)	心理学 サークル	マイペース サロン	心の エクササイズ (マインドフルネス)	ダンスストレッチ
午前	21 生活スキルアップ講座 (掃除、整理②)	22 心と体のストレッチ	23 楽しく作ろう 簡単 Lunch	24 自分探し ～やりたい気持ちを 整理しよう～	25 統合失調症の方の おしゃべり会	ピア ミーティング (気分障害の方) (OT合同)	26 簡単昼食作り ～クレンソンのサラダ丼～
午後	鍋パーティー	ゆったりゲーム	週間御意見番	マイペース サロン	心の エクササイズ (マインドフルネス)	みんなでフットサル ～体育館へ外出～	
午前	28 生活スキルアップ講座 (買い物①)	29 心と体のストレッチ	30 楽しく作ろう Enjoy Lunch	31 のびのびスキルアップ (時間管理⑥)			
午後	Life Planning ～私の生活～	みんなで創作 ～革細工～	からだの健康講座 ～耳について～	リラックス・ヨガ			

☆年始は、1月3日(木)まで、お休みです。  
☆急に予定が変更になる場合があります。ご了承ください。