2026年

11月のプログラム

	月		火		水		木		金	
午前	2	スポーツ（ボッチャ）	3		4	みんトレ！	5	脳活クラブ	6	くらしらく
午後		頭と体の若返り カラオケ				図書館へ行こう		川柳 アディクション ミーティング（全）		みんなで創作ライト カラオケ/調理話し合い すずらん創作活動
午前	9	スポーツ（卓球）	10	当事者研究 すずらんプチ講座	11	ウォーキング	12	脳活クラブ	13	簡単調理（買物）
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション（男性）		映画鑑賞		茶話会 アディクション ミーティング（断）		みんなで創作チャレンジ カラオケ/簡単調理 すずらん創作活動
午前	16	スポーツ（ゲートボール）	17	SST すずらんプチ講座	18	みんトレ！	19	脳活クラブ デイケア交流会	20	くらしらく
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション（女性）		いろいろ講座		盤上決戦 アディクション ミーティング（節）		みんなで創作ライト カラオケ すずらん創作活動
午前	23		24	当事者研究 すずらんプチ講座	25	ウォーキング	26	脳活クラブ	27	全体ミーティング
午後				座禅		ミステリー研究会		自分を大切にするワーク アディクション ミーティング（料）		カラオケ 発見探検ぼくの町
午前	30	みんなでゲーム	12月1	開院記念日 お休み	2	みんトレ！	3	脳活クラブ	4	くらしらく
午後		頭と体の若返り カラオケ				映画鑑賞		川柳 アディクション ミーティング（全）		みんなで創作ライト カラオケ/調理話し合い すずらん創作活動

お知らせ

〇感染症対策のため、風邪症状がある場合は自宅での休養をお願いします。
来所時は手洗いとマスク着用をお願いします
〇カラオケは人数を限定した形で行います。

〇手工芸室が毎週火曜日10:15～11:45と毎週金曜日13:15～14:40はプログラムで使用のため、利用できません〇ウォーキングは雨天時は室内プログラムを行います