

2026年

9月のプログラム

	月		火		水		木		金	
午前	31	みんなでゲーム	1	当事者研究 すずらんプチ講座	2	みんトレ！	3	脳活クラブ	4	お祭準備
午後		頭と体の若返り カラオケ		ヨガ（男性）		レッツ！おしごと		川柳 アディクション ミーティング（全）		ウトナイ祭り
午前	7	スポーツ （ボッチャ）	8	SST すずらんプチ講座	9	ウォーキング	10	脳活クラブ	11	簡単調理（買物） みんなで創作チャレンジ
午後		頭と体の若返り カラオケ		ヨガ（女性）		映画鑑賞		茶話会 アディクション ミーティング（断）		カラオケ/簡単調理 すずらん創作活動
午前	14	スポーツ （卓球）	15	当事者研究 すずらんプチ講座	16	みんトレ！	17	脳活クラブ	18	くらしらく みんなで創作ライト
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション （男性）		いろいろ講座		発見探検ぼくの町 アディクション ミーティング（断）		ミニカラオケ ディケア交流会
午前	21		22		23		24	脳活クラブ	25	全体ミーティング
午後								自分を知ろう アディクション ミーティング（料）		カラオケ すずらん創作活動
午前	28	スポーツ （ゲートボール）	29	SST すずらんプチ講座	30	ウォーキング	10 1	脳活クラブ	2	くらしらく みんなで創作ライト
午後		頭と体の若返り カラオケ		リラクゼーション （女性）		レッツ！おしごと		川柳 アディクション ミーティング（全）		カラオケ/調理話し合い すずらん創作活動

お知らせ

○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
○カラオケは人数を限定した形で行います。

○手工芸室が毎週水曜日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
○ウォーキングは雨天時は室内プログラムを行います