

《1月プログラム》

令和8年1月5日～令和8年1月30日

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1月5日	6日	7日	8日	9日
午前	やさしいヨーガ 書き初め	百人一首 自分のトリセツ作り	小グループ グループ分け 旧AB 旧CD TEL:	集まれ！畑クラブ 自分のトリセツ作り TEL:
午後	ソフトバレークラブ 絵画＆創作クラブ	林さん おかえりなさい会 陶芸	マイムマイムを踊ろう！ スポーツクラブ	茶道 やさしいヨーガ カラオケクラブ
ナイト	もち料理			クリームシチュー

	12日	13日	14日	15日	16日
午前	特別デイケア 「新春！餅食べ比べ祭り」	お菓子作り 「もちスイーツ」 自分のトリセツ作り	小グループ 旧AB 旧CD	集まれ！畑クラブ 自分のトリセツ作り	ソフトバレークラブ 楽しい英語クラブ
午後		室内ゲーム 陶芸	ポッチャ スポーツクラブ	茶道 やさしいヨーガ IFリーグ	ストレッチボール カラオケクラブ
ナイト					白菜と豚肉のミルフィーユ鍋

	19日	20日	21日	22日	23日
午前	やさしいヨーガ YouTube茶話会	DVD鑑賞 「スターウォーズep3」 自分のトリセツ作り	小グループ 旧AB 旧CD リラの会	集まれ！畑クラブ 自分のトリセツ作り	全体料理 「たこ焼きと野菜スープ」
午後	ソフトバレークラブ 絵画＆創作クラブ	脳トレ (間違い探しやなぞなぞ等) 陶芸	イントロドン スポーツクラブ	茶道 やさしいヨーガ	ストレッチボール カラオケクラブ
ナイト	親子丼				チキンのバスク風トマト煮込み

	26日	27日	28日	29日	30日
午前	やさしいヨーガ かぎ編みのあみもの	所長プログラム	小グループ 旧AB 旧CD TEL:	合同ミーティング	パン作り 「チョココロネ」
午後	ソフトバレークラブ 絵画＆創作クラブ	卓上ゲーム 陶芸	TikTokダンス スポーツクラブ	茶道 やさしいヨーガ	ストレッチボール カラオケクラブ
ナイト	カレーうどん				ハンバーグ

○毎週金曜日ナイトケアを中心にフットサルの活動があります。興味関心ある方はぜひご参加ください

【特記事項】

- 1月から小グループは新グループになっています。以前あったABグループ、CDグループに分かれます。それ以降に入ったメンバーはくじで決めます。
- 治療系プログラム:自分のトリセツ作り 全7回予定(1/6～2月上旬)。
登録制とします。継続しての参加をお願いします。
- 所長プログラム 1/27(火) 内容は当事者研究をしたり、テーマを決めて話し合ったり当日集まって決めています。
- 特別デイケア「新春！餅食べ比べ祭り」 1/12(月・祝)

【事務からのお願い】

保険証を変更される場合、事前に窓口までお伝えください