

# 4月 生活充実プログラム



	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
AM	お花見準備	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	武蔵国分寺公園 ボランティア	マインド フルネス	
PM	お花見	認知行動療法	茶道	音楽	ストレッチ/ ブレインジム	
					ナイトケア	
日	9	10	11	12	13	14
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	武蔵国分寺公園 ボランティア	マナー講座	土曜 DC
PM	アサーション トレーニング	認知行動療法	美術 <small>防災 訓練</small>	ストレッチ/ ブレインジム	全体会議	
日	16	17	18	19	20	21
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	武蔵国分寺公園 ボランティア	SST	
PM	しゃべり場	認知行動療法	自己理解を 深めるワーク	音楽	ストレッチ/ ブレインジム	
					ナイトケア	
日	23	24	25	26	27	28
AM	殿ヶ谷戸庭園 ボランティア	武蔵国分寺公園 ボランティア	軽作業	武蔵国分寺公園 ボランティア	アロマ セラピー	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	美術	わたし企画	カードゲーム/ ブレインジム	
					ナイトケア	
日	30					
AM	振替休日					
PM						

- \* 網掛けの枠は、青年期プログラムと合同プログラムです
- \* 天候等により、プログラムが変更となる場合があります
- \* ナイトケアは、16時～20時になります（15：30来所可）