



6月 生活充実プログラム



	月	火	水	木	金	土
日					1	2
AM					ストレッチ/ ブレインジム	
PM					アサーション トレーニング	
					ナイトケア	
日	4	5	6	7	8	9
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 防災 訓練	武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	茶道	音楽	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	11	12	13	14	15	16
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	ストレッチ/ ブレインジム	土曜 DC
PM	木工製作	認知行動療法	美術	全体会議	マナー講座	
日	18	19	20	21	22	23
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	ストレッチ/ ゲーム	
PM	栄養& 簡単クッキング	認知行動療法	しゃべり場	音楽	マインド フルネス	
					ナイトケア	
日	25	26	27	28	29	30
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	ストレッチ/ ゲーム	
PM	青年期・生活充実 交流会	認知行動療法	美術	SST	わたし企画	
					ナイトケア	

- * 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）