



2月 生活充実プログラム



	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
AM				武蔵国分寺公園 ボランティア	ストレッチ/ ハーブティー	
PM				音楽	アサーション トレーニング	
					ナイトケア	
日	5	6	7	8	9	10
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	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	全体会議	しゃべり場	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	12	13	14	15	16	17
AM	振替休日	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		認知行動療法	美術	音楽	わたし企画	
日	19	20	21	22	23	24
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	
PM	マインド フルネス	認知行動療法	マナー講座	茶道	SST	
					ナイトケア	
日	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			
PM	栄養& 簡単クッキング	認知行動療法	美術			

* 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）