

# ♡ 2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					DBT入門 <small>防災 訓練</small>	
					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	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	栄養& 簡単クッキング	認知行動療法	茶道	音楽療法	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	11	12	13	14	15	16
AM	建国記念 の日	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	アート	しゃべり場	アサーション トレーニング	
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/ ブレインジム	
PM	DBT入門	認知行動療法	全体会議	音楽療法	マナー講座	
					ナイトケア	
日	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		
PM	マインド フルネス	認知行動療法	アート	鈴カステラの ケーキポップ		

- \* 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）

