



11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/ ブレインジム	
PM				音楽療法	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	茶道	全体会議 <small>防災 訓練</small>	アロマ セラピー	
					ナイトケア	
日	12	13	14	15	16	17
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	木の実の インテリア	認知行動療法	美術	音楽療法	わたし企画	
					ナイトケア	
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	勤労感謝 の日	土曜 DC
PM	マインド フルネス	認知行動療法	しゃべり場	公園で スポーツ!		
日	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/ ブレインジム	
PM	栄養& 簡単クッキング	認知行動療法	美術	SST	マナー講座	
					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）