



8月生活充実プログラム



	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
AM	殿ヶ谷戸庭園ボランティア	軽作業	コラーージュ	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	弁証法的行動療法 (DBT)	認知行動療法	アロマセラピー ～アロマシャンパー～	音楽鑑賞 涼しくなる曲	Points Of You® <small>訓練</small>	
日	8	9	10	11	12	13
AM	殿ヶ谷戸庭園ボランティア	軽作業	自分でチョイス	海の日	夏季休暇	
PM	簡単クッキング	認知行動療法	アート ガラスコップに絵を描こう			
日	15	16	17	18	19	20
AM	夏季休暇	軽作業	ペーパークラフト	武蔵国分寺公園ボランティア	ストレッチ/ ブレインジム	自分で チョイス
PM		認知行動療法	茶道/ 自分でチョイス	音楽鑑賞 オススメの曲	全体会議	レク
日	22	23	24	25	26	27
AM	殿ヶ谷戸庭園ボランティア	軽作業	アート カレンダー	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	弁証法的行動療法 (DBT)	認知行動療法	アート ボールペンでモノクロ画	生活訓練Kaien “強み探し”	フルーツあめ 作り	
日	29	30	31			
AM	殿ヶ谷戸庭園ボランティア	軽作業	ペーパークラフト			
PM	マインドフルネス	アサーション トレーニング	しゃべり場			

- * 感染症予防のため、マスク着用が必須となります
- * 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
- * 土曜DC予定日: 8/20 9/24 10/15 11/26 12/17, 1/14, 2/25, 3/25
- * 1ヵ月以上来所していないかたが再度来所したい場合、ご連絡ください
- * 簡単クッキングは事前申し込み制になっています
- * 開始時間にいらっしゃらない場合、上記プログラムに参加できないこともあります

