



# 11月の活動予定表

行事関係

ためになる  
学びの回！

普段できない  
貴重な体験！

※HPでも確認できます！

(はあとぼーと仙台トップページ→精神科デイケアのご案内→就労支援・社会参加コース→月別活動予定)

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|

## 今月のプログラム紹介(内容は変更になることがあります)

○11/13(木) コミュニケーション「SST～ことわる場面を練習してみよう～」

SSTでは、人付き合いのコツを練習します♪今回は、自分の正直な気持ちも伝えつつ、相手を傷つけないような断り方を一緒に練習したいと思います😊

○11/25(火) セルフサポート塾「“怒り”との付き合い方①」

“怒り”の感情と上手に付き合えることを目指します！第一回では、“怒り”とは何かを一緒に考えてみましょう。

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                           |                               |                                                                  |                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>文化の日<br><br>デイケアお休み              | <b>4</b><br>バレーボール大会<br>杜行会<br><br>AM:ルールと当日の流れの確認<br>終わり次第:イオンモール仙台上杉に行きます♪<br>※テイルームで過ごすことはできません<br>外出 | <b>5</b><br>                  | <b>6</b><br>合同スポーツ<br>自遊時間<br>お茶会<br>※事前予約でお菓子付き♪                | <b>7</b><br>バレーボール大会<br>宮城野体育館で開催です☆<br><br>※テイルームで過ごすことはできません<br>外出 |
| <b>10</b><br>創作<br>バレーボール大会<br>写真上映会                                                                                          | <b>11</b><br>診察<br>面接・自遊時間<br>ここまるタイム<br>【忘年会】                                                                                                                                            | <b>12</b><br>                 | <b>13</b><br>合同スポーツ(講師)<br>自遊時間<br>コミュニケーション                     | <b>14</b><br>音楽<br>パソコン                                                                                                                                  |
| <b>17</b><br>創作<br>料理の買い出し<br>外出                                                                                              | <b>18</b><br>料理(フリー)<br>※要予約<br>面接・自遊時間                                                                                                                                                   | <b>19</b><br>エフロンと三角巾を持って来よう！ | <b>20</b><br>合同スポーツ(講師)<br>自遊時間<br>おしゃべり集会<br>※野外活動のバスの座席決めもします！ | <b>21</b><br>音楽<br>ゼミナール<br>【陶芸教室】<br>※要予約<br>講師の先生が来ます！                                                                                                 |
| <b>24</b><br>勤労感謝の日<br>振替休日<br><br>デイケアお休み | <b>25</b><br>面接・自遊時間<br>セルフサポート塾<br>クラブ活動フリー                                                                                                                                              | <b>26</b><br>家族懇談会            | <b>27</b><br>合同スポーツ<br>自遊時間<br>パソコン                              | <b>28</b><br>野外活動<br><br>秋保に行きます♪<br>※要予約<br>※テイルームで過ごすことはできません     |

### 【お知らせ】

- ・準備の都合により、急きょ内容が変更になる場合があります。
- ・準備の都合上、事前に参加希望をうかがっているプログラムもありますので、気になるプログラムについては、電話(022-265-2305)にてお問い合わせください。

☆このカレンダーはデイケアメンバーが作成しました。

