



# 12月の活動予定表

※HPでも確認できます！

(はあとぽ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)

行事関係

ためになる  
学びの回！

普段できない  
貴重な体験！

月	火	水	木	金
1 創作	2 ここまるタイム 【忘年会】	3	4 合同スポーツ (講師) 自遊時間	5 音楽
野外活動写真上映会	ステップアップ講座 クラブ活動フリー		お茶会 ※事前予約で お菓子付き♪	面接・自遊時間
8 創作  講師の先生 が来ます！	9 面接・自遊時間 診察	10	11 合同スポーツ 自遊時間	12 音楽
合同ゼミナール 【グループエクササイズ】	セルフサポート塾 クラブ活動フリー		コミュニケーション	汚れてもいい 服装で来よう！ 作業室の掃除
15 創作  外出	16 料理(講師) ※要予約 エプロンと三角巾 を持って来よう！	17	18 合同スポーツ (講師) 自遊時間	19 忘年会 ※一部要予約 
料理の買い出し	パソコン		面接・自遊時間	
22 創作	23 面接・自遊時間	24	25 合同スポーツ 自遊時間	26 デイケア冬休み (12/26~1/2まで) 
パソコン	前半:おしゃべり集会 後半:座談会やゲーム		映画観賞会	

## 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)

### ○12/2 (火) ステップアップ講座「感染症予防について学ぼう！」

健康！元気！に過ごすために、私たちは何に気を付けて、何ができるかな？皆で一緒に身に着けて、感染症に打ち勝とう！日頃の手洗いがうまくできているかのチェックを、手洗いチェック器を使って確認してみよう♪

### ○12/9 (火) セルフサポート塾「怒り」との付き合い方②】

“怒り”的感情と上手に付き合えることを目指します！第二回では、“怒り”にどう対処するかと一緒に考えてみましょう。

### ○12/11 (木) コミュニケーション「SST～怒りを感じる場面について練習してみよう～」

今回は、11月と12月のセルフサポート塾で怒りについて学んだことを受けて、怒りを感じた場合に、より良いコミュニケーションをとるにはどうしたらいいか練習してみたいと思います☺

#### 【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。

