



1月の活動予定表



※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！

月	火	水	木	金
			1 デイケア冬休み	2 デイケア冬休み

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)

○1/16(金) セルフサポート塾「原田先生との座談会」

ざくばらんに、原田先生とお話をしましょう♪普段なかなか聞けないようなことも聞けちゃうかも!?

○1/19(月) ステップアップ講座「ライフチャートとライフプラン」

自分のこれまでの人生と、これから的人生プランをグラフや表にあらわしてみます。過去の出来事を振り返ることで自分を理解し、未来の自分をイメージしていきます♪未来のなりたい自分に近づくためのヒントが得られるかもしれませんよ☆

○1/30(金) コミュニケーション「SST～家族とのコミュニケーションについて～」

ロールプレイを行いながら、関わり方のコツを練習してみよう！

今回は家族とのコミュニケーションです。身近な存在だからこそその難しさ♪みんなで共有しながら考えよう♪

5 創作	6 面接・自遊時間 外出 初詣 ～大崎八幡宮へ行こう～	7	8 合同スポーツ 自遊時間 お茶会 ※事前予約でお菓子付き 1月のお菓子は新年限定	9 音楽 ゼミナール [オリジナルコーヒー作り ～おいしいコーヒーの淹れ 方講座～] ※要予約 講師の先生が 来ます♪
12 成人の日 デイケアお休み	13 面接・自遊時間 診察 書初め 賀正	14	15 合同スポーツ (講師) 自遊時間 パソコン	16 クラフト活動フリー セルフサポート塾
19 創作	20 ミニスポーツ ～卓球とボッチャを やってみよう～	21	22 合同スポーツ 自遊時間 パソコン	23 音楽 ゼミナール [骨・カルシウムセミナー] ※事前予約でお土産付き 講師の先生が 来ます♪
ステップアップ講座	前半：おしゃべり集会 後半：面接・自遊時間			
26 創作 外出 料理の買い出し	27 料理(フリー) ※要予約 エプロンと三角巾 を持ってこよう		29 合同スポーツ 自遊時間 面接・自遊時間	30 音楽 コミュニケーション

【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。