



# 2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
2 創作	3 面接・自遊時間	4	5 合同スポーツ 自遊時間	6 音楽
コミュニケーション	ゼミナー 【フラワーアレンジメント】 ※要予約	講師の先生が 来ます！	お茶会 ※事前予約で お菓子付き	ここまるタイム 【春のお楽しみ会】
9 講師の先生が 来ます！	10 面接・自遊時間 診察	11 建国記念日 デイケアお休み	12 合同スポーツ 自遊時間	13 音楽
ゼミナー 【心と体のメンテナンス ～ヨガと呼吸～】	ステップアップ講座	扇子	座談会 ～ホットチョコレートを 飲みながら♪～	パソコン
16 創作	17 料理(講師) ※要予約	エプロンと三角巾を 持ってこよう	19 合同スポーツ (講師) 自遊時間	20 音楽
外出 料理の買い出し	パソコン		面接・自遊時間	おしゃべり集会
23 祝日 天皇誕生日	24 パソコン	25	26 合同スポーツ 自遊時間	27 クラブ活動フリー
	面接・自遊時間	家族懇談会	セルフサポート塾	スポーツ ～卓球、ボッチャ～

## 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)

### ○2/2 (月) コミュニケーション「コミュニケーションタイプ診断」

自分のコミュニケーションの特徴ってどんなものかな? トランプのようなカードを使って、自分の強みや個性を再発見してみよう☆

### ○2/10 (火) ステップアップ講座「災害への備え」

私たちの身近にはいろいろな災害があります。いざというとき何を準備したらいいのかな? もしもの時こんなことが不安だな…などの心配を少しでも減らしながら、いざというときに役立てられるようにみんなで考えよう!

### ○2/26 (木) セルフサポート塾「考え方のクセ①」

ものの見方、考え方にはひとそれぞれのクセがあり、それらが気分や行動に影響を与えています。全2回の講座を通して、考え方の幅を広げて、少し楽な気分になれることを目指していきます♪ 今回は、自分の考え方のクセを、ワークを通して把握していきます☺

#### 【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。
- 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。

