



3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)

月	火	水	木	金
2 創作	3 面接・自遊時間 診察	4	5 合同スポーツ (講師) 自遊時間	6 音楽 講師の先生が 来ます♪
料理の献立決め	コミュニケーション		お茶会 ※事前予約で お菓子付き	ゼミナール [アロマセラピー] ※要予約
9 創作	10 面接・自遊時間	11	12 合同スポーツ 自遊時間	13 春のお楽しみ会
ボードゲーム	セルフサポート塾		パソコン	
16 創作 外出	17 料理(フリー) ※要予約 面接・自遊時間	18 エフロンと三角巾 をもってこよう♪	19 合同スポーツ (講師) 自遊時間	20 春分の日 デイケアお休み
料理の買い出し			ステップアップ講座	
23 創作	24 テイルームの掃除	25	26 合同スポーツ 自遊時間	27 デイケア春休み (3/27~4/3)
前半:おしゃべり集会 後半:面接・自遊時間	座談会		面接・自遊時間	

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)

03/3(火) コミュニケーション「デジタルコミュニケーションについて語ろう会」

メールやLINE、Instagram、SMSなど、顔を合わせないコミュニケーションが多い世の中ですが、困ったり悩んだり不安になったり…そんなことはありませんか?

みんなで自由に話しながら、相手を傷つけず自分も傷つかないコミュニケーションについて一緒に考えてみましょう♪

03/10(火) セルフサポート塾「考え方のくせ②」

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、ワークシートを使って、いろいろな考え方を練習をします◎1回目に参加できなかった方もぜひご参加ください♪

03/19(木) ステップアップ講座「デイケア卒業生と座談会」

デイケア卒業生とテーマ箱のような形式でお話をしよう!自由にお話をしながら、情報交換ができたり、気になることが聞いたりできる機会です♪どんなふうにデイケアを利用していたのかな?みんなはどんなふうに休息しているのかな?などなどゆっくり話そう◎

【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、事前に参加希望をつか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。