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！
自由解放

※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

月	火	水	木	金
2 創作 面接・自遊時間	3 文化の日  デイケアお休み	4	5 合同スポーツ（講師） 自遊時間 晴れ：庭の片づけ 雨：作業室の掃除	6 音楽 外出 体育館スポーツ ※要予約 バレーボール大会当日の確認などもします。
9 創作 コミュニケーション	10 面接・自遊時間 診察 自由解放	11	12 合同スポーツ 自遊時間 お茶会 ※事前予約でお菓子付き♪	13 外出 バレーボール大会  宮城野体育館で開催です☆ ※要予約 ※デイルームで過ごすことはできません 
16 外出 創作 料理の買い出し	17 料理（フリー） ※要予約 エプロンと三角巾を持って来よう！ 自由解放	18	19 合同スポーツ（講師） 自遊時間 面接・自遊時間	20 音楽 ここまるタイム 【冬の野外活動について④】
23 勤労感謝の日  デイケアお休み	24 ステップアップ講座 自由解放	25 家族懇談会	26 合同スポーツ 自遊時間 セルフサポート塾	27 えらべる活動 おしゃべり集会 ※野外活動のバスの座席決めもします！
30 創作 講師の先生が来ます！ 合同ゼミナール 【グループエクササイズ】				

自由解放について（※デイケア登録のある方のみ対象です）
火曜日の午後のプログラムはお休みで、自由解放となります。
13:00～16:30 まで、デイルームで過ごすことができます。

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）

○11/9（月）　コミュニケーション「SST」
SST では、人付き合いのコツを練習します♪人との接し方や自分の気持ちの伝え方など、あの時/こんなときどうしたらいいのかな？を一緒に練習したいと思います☺

○11/24（火）　ステップアップ講座「金銭管理講座」
就労移行支援事業所ウェルビーさんをお招きし、「お金とは？」などをテーマに出張講座をしていただきます。

○11/26（木）　セルフサポート塾「いろんな気持ちを表現してみよう」
自分の気持ちを表現できると、自分自身の理解が深まり、周囲の人にも伝えることができるようになります。“感情を表現する言葉”について、一緒に考えてみましょう♪



【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。

