



# リカバリー支援施設ふれんず 2023年3月プログラム

プログラムは、変更されることがあります。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
午前			今月の目標	絵馬 おとなの折り紙	太極拳	休館日
午後		あかりをつけましょ ぼんぼりに おはなをあげましょ 桃の花	リズム打ち リズム作り	働くこと 豊かな人生を送る	書道	
	6	7	8	9	10	
午前	バーチャル 旅行計画	こころの交流	食事バランスガイド 何をどれだけ食べたべる のか	公園に行こう 縄跳び・フリス ビーやってみよう	みんなで 音楽鑑賞	休館日
午後	SST 困っていること をどう伝えるか	脳トレ クロスワード パズル	リカバリー物語 を読もう①	PC ネット検索 タイピング	創作	
	13	14	15	16	17	
午前	元気プラスを 読もう	運針 編み物セラ ピー	麻雀	自分の障害の 理解	太極拳	休館日
午後	身体を動かそう	防犯について	暮らし 自分でやる ことを考えよう	金銭管理	書道	
	20	21	22	23	24	
午前	暮らし 春のスキンケ ア	春分の日	みんなでクイズ	目的のある外 出 ブックオフに 行ってみよう	麻雀	休館日
午後	当事者研究	休館日	ストレス対処法	リカバリー物語 を読もう②	魂	
	27	28	29	30	31	
午前	気になるトピック コロナ分類変化 について	暮らしの工夫 新聞紙でゴミ 袋を作ろう	暮らし 片づけしてみよ う	今月の振り返り	歌おう	花粉が飛び 始めました。 よく食べて、 しっかり休ん で元気に過 ごしましょう
午後	SST	ヌーリエ	漢字	お茶会	絵しりとり	