

リハビリ支援施設ふれんず 2024年9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
	2	3	4	5	6	7
午前	ちぎり絵 (2025年の壁紙)	体重 コントロール	10月の カレンダー作り	求人情報の 見方	太極拳	休館日
午後	地震から 身を守ろう	10月の カレンダー作り	マインドフルネス	脳トレ	のんびりタイム	
	9	10	11	12	13	14
午前	曼荼羅アート	感情の コントロール	ヌーリエ	防災グッズ について	レクリエーション	休館日
午後	歌おう	脳トレ	ストレス コーピング	生活費を 知ろう	身体を動かそう	
	16	17	18	19	20	21
午前	敬老の日 休館日	音楽鑑賞	水害から 身を守ろう	嘘情報 の見分け方	太極拳	休館日
午後	 敬老の日	自分で出来る ことを考えよう	こんな時 どうしてる？	学びタイム	喫茶ふれんず 所長と話そう	
	23	24	25	26	27	28
午前	秋分の日 振替休日 休館日	散歩	メンバー ミーティング	栄養	親あるうちに 出来ること	オープン ふれんず
午後	 秋分の日	今月の振り返り	秋に向けて	しなやかな こころ	自律訓練法	13:00 16:00
	30	喫茶ふれんずでは、飲み物やお菓子をいただきながら、みんなで 交流を深めましょう！ 				
午前	自宅できる 筋トレ					
午後	SST	9月になりましたが、まだまだ残暑が厳しい日が続きます。 引き続き、熱中症対策を欠かさずに健康に過ごしましょう。 				