

リカバリー支援施設ふれんず 2025年 2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
午前	<p>まだまだ寒い日が続いていますが、着実に春は近づいています。 季節の変わり目は、心身の状態も崩れがちになるため、適度な休息や自分への労いをいつも以上に心がけたいところですね。</p> 					<p>休館日</p> 
午後						
	3	4	5	6	7	8
午前	グループミーティング (所長と話そう)	健康	レクリエーション	社会資源	太極拳	休館日
午後	WRAP	私の目標と計画	生活のコツ	困っていることを話そう	ドライブへ行こう	
	10	11	12	13	14	15
午前	身体を動かそう	<p>建国記念の日 休館日</p>	曼荼羅アート	金銭管理	音楽鑑賞	休館日
午後	リカバリー学習	<p>建国記念の日</p> 	1日の生活を振り返ろう	個別活動	自律訓練法	
	17	18	19	20	21	22
午前	自宅でできる筋トレ	散歩	ヌーリエ	栄養	太極拳	<p>オープン ふれんず</p> <p>13:00 16:00</p>
午後	SST	疲れダメージチェック	成年後見制度	親あるうちにできること	喫茶ふれんず	
	24	25	26	27	28	
午前	<p>天皇誕生日 振替休日 休館日</p>	3月のカレンダー作り	3月のカレンダー作り	今月の振り返り	しなやかなこころ	
午後	<p>天皇誕生日</p> 	診療時間を有効活用するには	アンガーマネジメント	のんびりタイム	マインドフルネス瞑想	