

リハビリ支援施設「ふれんず」で検索してね。

リハビリ支援施設ふれんず 2025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
	3	4	5	6	7	8
午前	グループミーティング (所長と話そう)	インターネットを 知ろう	絵画	防災ボトルの 紹介	太極拳	休館日
午後	ストレス コーピング	私の目標と 計画	認知行動療法	金銭管理	マインドフルネス	
	10	11	12	13	14	15
午前	書字練習	身体を動かそう	ヌーリエ	断捨離のコツ	音楽鑑賞	休館日
午後	リフレーミング	電話の対応	WRAP	早起きの コツ	ドライブ	
	17	18	19	20	21	22
午前	自宅でできる 筋トレ	散歩	レクリエーション	春分の日	太極拳	休館日
午後	リハビリ学習	困っていることを 話そう	アサーション トレーニング	春分の日	喫茶ふれんず	
	24	25	26	27	28	29
午前	スクラッチアート	4月の カレンダー作り	4月の カレンダー作り	脳トレ	しなやかな こころ	オープン ふれんず
午後	個別支援計画 ってなに？	今月の振り返り	SST	親あるうちに できること	ジャーナリング (書く瞑想)	13:00 16:00
	31	<p>春が近付くと三寒四温(3日程度寒い日が続いて、4日程度暖かい日が続く状態)が始まります。 寒い日と暖かい日で服装を変えるようにするなど、身体を冷やさないよう注意して過ごしましょう！</p> 				
午前	曼荼羅アート					
午後	花粉症					