リカバリー支援施設「ふれんず」で検索してね。

リカバリー支援施設ふれんず

2025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
	1	2	3	4	5	6
午前	グループミーティング（所長と話そう）	BMIと体重管理の方法	ヌーリエ	音楽鑑賞	太極拳（木下先生）	休館日
午後	災害用伝言ダイヤルを体験してみよう	今月の目標	睡眠	健診のススメ	マインドフルネス	
	8	9	10	11	12	13
午前	曼荼羅アート	身体を動かそう（財津先生）	ヌーリエ	節約！簡単！時短レシピ	読書	休館日
午後	SST	ゴミの分別	ビジネスマナー	のんびりタイム	野口体操	
	15	16	17	18	19	20
午前	敬老の日 休館日	社会保険（まるか社会保険労務士事務所）	10月のカレンダー作り	脳トレ	太極拳（木下先生）	休館日
午後		10月のカレンダー作り	親あるうちに出来ること	しなやかなこころ	喫茶ふれんず	
	22	23	24	25	26	27
午前	身近な防災	秋分の日 休館日	アンガーマネジメント	買い物に行こう	リカバリー学習	オープンふれんず
午後	セルフケア（ウェルビー戸塚駅センター）		アニメを見よう	個別活動	レクリエーション	13:00 | 16:00
	29	30	9月30日（火）は、カラオケに出かけます！ （行き先：カラオケミュージック大船店） 参加を希望される方は、参加費380円をお願いいたします。			
午前	自宅で出来る筋トレ（日本財団訪問看護ステーション）	今月の振り返り				
午後	福祉サービス	カラオケに行こう！				