## リカバリー支援施設ふれんず

## 2025年 12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)	今月の目標	レクリエーション	脳トレ	太極拳 (木下先生)	休館日
午後	カードラリーに 行こう!	小さなアーティ スト展に行こう	日常生活での トラブル How to	コンサートに 行こう	音楽鑑賞	
	8	9	10	11	12	13
午前	音楽鑑賞	身体を動かそう (財津先生)	読書	散歩	野口体操	休館日
午後	ビジネスマナー	大掃除のコツ	親あるうちに 出来ること	快適な睡眠	しなやかな こころ	
	15	16	17	18	19	20
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)	年末年始の過ごし方	冬の 感染症対策	買い物に行こう	太極拳 (木下先生)	休館日
午後	曼荼羅アート	クリスマスリース の飾りつけ	リフレーミング	個別活動	喫茶ふれんず	
	22	23	24	25	26	27
午前	1月の カレンダー作り	1月の カレンダー作り	リカバリー学習	2025年を 振り返って	大掃除	オープン ふれんず
午後	マインドフルネス	今月の振り返り	アニメを見よう	クリスマス会	大掃除	13:00   16:00
	29	30	31			
午前午後		年末年始 休館日		年末年始、ゆって年明け、元気 ましょう!		