

リカバリー支援施設ふれんず
2026年1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
午前	明けましておめでとうございます。 今年もどうぞよろしくお願ひ致します！					年始休業 休館日
午後	【お知らせ】 1月9日(金)プチ☆新年会を行います みんなでお弁当を食べながら、新年をお祝いしましょう！ 詳細は、別紙をご参照ください。 1月14日(水)初詣は大船観音へ行きます(障害者手帳をご持参ください)					
	5	6	7	8	9	10
午前	グループ ミーティング (所長と話そう)	今月の目標	ヌーリエ	1日の生活時間 を考えよう	マインド フルネス	休館日
午後	今年の抱負	百人一首大会	ビジネスマナー	個別活動	プチ☆新年会 	
	12	13	14	15	16	17
午前	成人の日 休館日 	身体を動かそう (財津先生)	初詣に行こう！ 	1日の栄養を を考えよう	太極拳 (木下先生)	休館日
午後		写経	読書	自由活動	喫茶ふれんず	
	19	20	21	22	23	24
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)	脳トレ 学び直し	SST (ウェルビー戸塚駅 前センター)	音楽鑑賞	野口体操	休館日
午後	曼荼羅アート	リカバリー カードトーク	買い物に行こう	のんびりタイム	親あるうちに 出来ること	
	26	27	28	29	30	31
午前	散歩	今月の振り返り	2月の カレンダー作り	2月の カレンダー作り	リカバリー学習	オープン ふれんず
午後	スクラッチアート	パーソナル バリューカード	アニメを見よう	自由活動	しなやかな こころ	13:00 16:00