

リカバリー支援施設ふれんず  
2026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                 |
|----|--|-------------------|-----------------|---------|---------------|---------------------|
|    | 2  | 3                 | 4               | 5       | 6             | 7                   |
| 午前 | グループ<br>ミーティング<br>(所長と話そう)   | 花粉症対策             | ヌーリエ            | ゴミの分別   | 太極拳<br>(木下先生) | 休館日                 |
| 午後 | ビジネスマナー  | 今月の目標             | 親あるうちに<br>できること | 個別活動    | WRAP          |                     |
|    | 9  | 10                | 11              | 12      | 13            | 14                  |
| 午前 | 音楽鑑賞   | 身体を動かそう<br>(財津先生) | 建国記念の日<br>休館日   | 健康      | 読書            | 休館日                 |
| 午後 | マインド<br>フルネス   | テーマトーク            | 建国記念<br>の日      | 自由活動    | 野口体操          |                     |
|    | 16   | 17                | 18              | 19      | 20            | 21                  |
| 午前 | 自宅で出来る<br>筋トレ<br>(日本財団訪問<br>看護ステーション)  | スイーツ作りに<br>挑戦！    | レクリエーション        | 金銭管理    | 太極拳<br>(木下先生) | 休館日                 |
| 午後 | スイーツ作りの<br>材料を<br>買いに行こう！  | スイーツ作りの<br>反省会    | ストレス<br>コーピング   | のんびりタイム | 喫茶ふれんず        |                     |
|    | 23   | 24                | 25              | 26      | 27            | 28                  |
| 午前 | 天皇誕生日<br>休館日   | 3月の<br>カレンダー作り    | 3月の<br>カレンダー作り  | 散歩      | リカバリー学習       | オープン<br>ふれんず        |
| 午後 |  | 今月の振り返り           | アニメを見よう         | 自由活動    | しなやかな<br>こころ  | 13:00<br>-<br>16:00 |
| 午前 | 2月17日(火)午前のプログラム スイーツ作りに挑戦！<br>すこし遅めのバレンタインとして、お菓子作りをしようと思います。<br>炊飯器ケーキを作る予定です。 |                   |                 |         |               |                     |
| 午後 | 参加される方は、材料費300円とエプロン・三角巾・マスクをご持参ください。<br>エプロン等が用意できない方は事前にご相談ください。               |                   |                 |         |               |                     |