

リカバリー支援施設ふれんず
2026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
	2	3	4	5	6	7
午前	グループ ミーティング (所長と話そう)	今月の目標	散歩 雨天時:学び直し	#7119 #7110	太極拳 (木下先生)	休館日
午後	写経	麻雀に挑戦!	WRAP	のんびりタイム	親あるうちに出来ること	
	9	10	11	12	13	14
午前	音楽鑑賞	身体を動かそう (財津先生)	レクリエーション	防災ボトル の紹介	野口体操	休館日
午後	書字練習	ヌーリ工	学び直し 3月4日が雨の場合: 散歩	自由活動	喫茶ふれんず	
	16	17	18	19	20	21
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)	マインド フルネス	SST (ウェルビー戸塚駅前 センター)	音楽鑑賞	春分の日 休館日	休館日
午後	自律訓練法	カラオケに 行こう	卓球大会	個別活動		
	23	24	25	26	27	28
午前	4月の カレンダー作り	今月の振り返り	曼荼羅アート	一般教養 クイズ	リカバリー学習	オープン ふれんず
午後	心の元気+を 読もう	4月の カレンダー作り	アニメを見よう	まつたりタイム	しなやかな こころ	
	すこしずつ春の足音を感じるようになってきましたね。 三寒四温(3日間寒い日が続き、4日間暖かい日がある)気候になってきましたので、服装などで調節しながら元気に過ごしていきましょう! 3月17日(火)の午後はカラオケミュージックにへ出かけます。 室料は自己負担となります。ご準備のうえ、ご参加ください。					
午前						
午後						