

2025

ショートケアプログラム予定表



午前：9：00～12：00

午後：13：30～16：30

参加予定の方は参加希望のプログラムの横に名前の記入をお願いします😊

	月	参加者	火	参加者	水	木	参加者	金	参加者
	2		3		4	5		6	
午前	読書		コミュニケーション講座③ 「苦手な人への対応」			水引		折り紙	
午後	曼荼羅アート					心理教育③ 「生活リズム」		ヨーガ 13：45～15：15 (プログラムは16：30まで)	
	9		10		11	12		13	
午前	クラフトバンド		コミュニケーション講座④ 「気づかい」			アロマ教室 「ジェルキャンドル作り」		塗り絵	
午後	脳トレ					心理教育④ 「アサーション」		パズル	
	16		17		18	19		20	
午前	ペーパークラフト		コミュニケーション講座① 「パートナーへの対応」			ヨーガ 10:00～11:30 (プログラムは12：00まで)		曼荼羅アート	
午後	水引					心理教育① 「ストレス」		読書	
	23		24		25	26		27	
午前	パズル		コミュニケーション講座② 「怒っている人への対応」			運動		脳トレ	
午後	アロマ教室 「ルームスプレーか化粧水作り」					心理教育② 「リラックス法」		クラフトバンド	
	30								
午前	塗り絵								
午後	折り紙								