

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
			1		2	3		4	
午前			心理教育③ 「生活リズム」			ヨガ 10:00～11:30 (プログラムは12：00まで)		パズル	
午後								クッキング	
	7		8		9	10		11	
午前	クラフトバンド		心理教育④ 「アサーション」			アロマ教室 「肩こり緩和ジェル作り」		読書	
午後	曼荼羅アート					コミュニケーション講座 ④ 「気づかい」		塗り絵	
	14		15		16	17		18	
午前	折り紙		心理教育① 「ストレス」			ペーパークラフト		水引	
午後	パズル					コミュニケーション講座 ① 「パートナーへの対応」		ヨガ 13：45～15：15 (プログラムは16:30まで)	
	21		22		23	24		25	
午前			心理教育② 「リラックス法」			運動		曼荼羅アート	
午後						コミュニケーション講座 ② 「怒っている人への対応」		クラフトバンド	
	28		29		30	31			
午前	読書		心理教育③ 「生活リズム」			塗り絵			
午後	アロマ教室 「クリームタイプの ハンドクリーム作り」					コミュニケーション講座 ③ 「苦手な人への対応」			