月曜日	AM	**徹底的にリラックス**：自分に合ったリラックス方法を一緒に探しましょう★
		アンガーマネジメント：誰にも起きる「怒り」の感情を味方にしてみませんか★
	PM	**くらしの書**：書道などを行い、心を清める時間。優しい先生に教えて頂きます★
		サイコドラマ：即興劇を使ったこころの集団療法を受けて対人コミュニケーションの向上を目指し自己理解につなげてみませんか★
火曜日	AM	**ストレッチ**：音楽やアロマが漂う空間で体を動かし、心も癒しましょう★
		しゅみの園芸：花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫しましょう
	PM	**リカバリー**：リカバリーって何？自分のリカバリーとは？改めてリカバリーについてみんなで一緒に考えてみませんか★
水曜日	AM	**セルフマネジメントウォーキング**： 歩く速さを知り、距離を自分で決めて、自分に合ったペースで歩けるようにするプログラムです。★
		ライフハック：生活に関するちょっとしたアイデアやテクニックを聞いたり、体験して今より快適に過ごしてみませんか★
	PM	**燃え魂**：野球・卓球・バレーボールなどを行い、とことん体を動かします★
		ストレスマネジメント（自己理解編）：ストレスとの付き合い方を学びます★ **曜日が変更しておりますのでご注意ください。**
木曜日	AM	**しゅみの園芸**：（**屋外活動**）花壇でお花を育て、畑で野菜を育て、収穫します （**屋内活動**）園芸に関する作品作りや野菜を使った料理をします★
	PM	**ピラティス**：講師による指導のもと、インナーマッスルを動かして鍛えます
		ヨガ：講師による指導のもと、呼吸、姿勢、瞑想を意識し、緊張をほぐします★
		SOUZOU：様々な創作活動を行い、完成品を持ち帰ったり飾ったりします
金曜日	AM	**絵画**：講師にアドバイスを受けて、自分の心を絵に表現します★
	PM	**先生と話そう遊ぼう**：デイケアの Dr.と話し、ゲームやスポーツをします★
		●●大会：ゲームやスポーツなど色々な大会をします★

★は初めての方にお勧めのプログラムです。

〈お知らせ〉

・1 月月曜日午後のストレスマネジメントは、水曜日に移動しています。ご注意ください。

・2 月月曜日午後にサイコドラマが始まります。詳細はポスターおよびスタッフまで。

・3 月はイベントを多く用意しております。楽しみにしていてください