

2025年1月 DCプログラム一覧表

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	インターネットからも 見れます! 				
午後					
	6	7	8	9	10
午前	MCT 革細工 グランドゴルフ	マインドフルネス 美：Dポタージュ ウォーキング	集団認知療法 四：レジン ユーステラス(散歩)	SST 陶芸	セ：疲労マネジメント 革細工 ユースコミュニケーション
午後	陶芸 農園芸 カラオケ	お話し会 ド:七草&ふろふき大根	スポーツ ユーステラス(スポーツ) 臨：新年会	多：ハローワーク 音楽鑑賞：ウィーンフィル 運動療法	ゆ：リストラティブヨガ WRAP：元気の道具箱 (農)
	13	14	15	16	17
午前		マインドフルネス 美：オイル研究会 ウォーキング	集団認知療法 四:スクラッチアート ユーステラス(ゲーム)	SST 陶芸	セ：睡眠マネジメント 革細工 ユースコミュニケーション
午後		お話し会 ド：凧揚げ	スポーツ ユーステラス(スポーツ) 臨：カルタ大会	多：自己肯定感UP 音楽鑑賞：斉藤和義 運動療法	ラ：コミュニケーションゲーム 当事者研究 (農)
	20	21	22	23	24
午前	MCT 革細工 ニュースポーツ	マインドフルネス 美：フラワーアレンジ ド：外出(伊勢神宮)	集団認知療法 四：ステンシル ユーステラス(アート)	SST 陶芸	セ：本格ヨガ 革細工 ユースコミュニケーション
午後	陶芸 農園芸 カラオケ	ド：外出(伊勢神宮) お話し会	スポーツ ユーステラス(スポーツ) 臨：温活	多：骨の話 音楽鑑賞：ドビュッシー 運動療法	ゆ：リストラティブヨガ WRAP：引き金と対処プラン (農)
	27	28	29	30	31
午前	MCT 革細工	マインドフルネス フラワーアレンジ ウォーキング	集団認知療法 四：書道 ユーステラス(ゲーム)	SST 陶芸	セ：睡眠マネジメント 革細工 ユースコミュニケーション
午後	陶芸 農園芸 カラオケ	お話し会 ド：ボウリング DVD(コナン)	スポーツ ユーステラス(スポーツ) 臨：宇宙講座2	多：DVDアダマン号～ 音楽鑑賞：モーツァルト他 運動療法	ラ：コミュニケーションゲーム 当事者研究 (農)

リカバリーコース 臨：臨時企画 ※対象者が限定されています

美：美的生活 ド：ドリーム企画 四：四季彩アート セ：セルフマネジメント

ゆ：ゆるゆるリフレッシュ ラ：ライフスキル塾 多：多職種勉強会

☆その他：プログラム以外でも『自主活動』として過ごすこともできます

※プログラムの突然の中止や変更などがあります。ご了承ください。