




よろクリデイケア 2020年(令和2年) 8月プログラム

月	火	水	木	金	土
<p>【よろクリ My Time】とは・・・「セルフヘルプ(自分を助け、)勇気づける!」をテーマに、ご自身のためのプログラムです。手工芸、コラージュ、オフィスワーク、読書、パソコン、面談など様々なことに使えます。</p>					1 AM WRAP PM マイホビー
3 AM ・コラージュ ・よろクリ MyTime PM 体力測定してみよう!	4 AM 茶話会 PM みんなでSST テーマ「お盆あるある!？」	5 AM ヨガ よろクリ MyTime PM 働く SST	6 内観あり AM 音楽クラブ 11:15～ AW PM よろずでスポーツ	7 内観あり AM いきいき健康づくり PM よろクリ MyTime & ヘアメイク講座 	8 AM マイホビー PM 今村セッション 「当事者研究」
10 山の日 	11 AM よろクリ MyTime 11:15～ AW PM レク行事 「はぁ」というゲーム大会	12 AM ヨガ よろクリ MyTime PM 働く SST	13 内観あり AM よろクリ MyTime 11:00～ 輪読会 PM セレクト Music	14 内観なし AM 波動画 PM よろクリ MyTime	15 盆休、いただきます 
17 AM ・ 月曜WRAP ・よろクリ MyTime PM PSW のちょっといい話	18 AM よろクリ MyTime 11:15～ AW PM みんなで SST	19 AM ヨガ よろクリ MyTime PM 働く SST	20 内観なし AM 音楽クラブ 11:15～ AW PM よろずでスポーツ	21 内観あり AM セレクト MyBook PM よろクリ MyTime	22 AM WRAP PM マイホビー (14:00～ 家族教室)
24 AM ・コラージュ ・よろクリ MyTime PM 健康づくり 動画でエクササイズ	25 AM よろクリ MyTime 11:15～ AW PM みんなで SST	26 AM アロマソープ作り PM 働く SST	27 内観あり AM よろクリ MyTime 11:00～ 輪読会 PM セレクト DVD ※タイトルは24日頃決定	28 内観なし AM 波動画 PM よろクリ MyTime	29 AM WRAP PM マイホビー 終盤「ため息クラブ」
31 AM ・よろクリ MyTime ・ ストレスマネジメント入門 PM 健康づくり 動画でエクササイズ	<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #4a86e8; color: white; text-align: center;"> <p>脂肪燃焼! 猫背解消! 体幹トレーニング! ボクササイズ! みんなのリクエストをいろいろやってみます (〇^)/</p> </div>			利用形態と時間 デイケア・・・9:30～16:00 AM ショート 9:30～12:30 PM ショート 13:00～16:00	※お休みされる場合はお電話いただけると有難いです。