

# よろクリデイケア 2023年(令和5年) 10月プログラム

月	火	水	木	金	土	
2 AM よろクリ MyTime PM <b>B&amp;G でスポーツ</b>	3 AM <b>茶話会</b> PM <b>アートセラピー</b>	4 AM ヨガ & My time <b>踊る水曜日!!</b> PM <b>働く SST</b>	5 AM 音楽クラブ PM <b>よろずでスポーツ</b>	6 AM <b>ゆるゆるウォーキング</b> Or <b>スポーツ</b> PM よろクリ MyTime でこぼん(限)	7 AM マイホビー PM <b>WRAP</b> (元気回復行動プラン)	
9 <b>スポーツの日</b> 	10 AM よろクリ MyTime <b>アクションワーク</b> PM <b>みんなで SST</b>	11 AM ヨガ & My time <b>メンタルヘルス入門</b> PM <b>働くWRAP</b>	12 AM よろクリ MyTime <b>11:00 すぎ 輪読会</b> PM <b>セレクト Music &amp; Books</b>	13 AM <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime	14 AM マイホビー PM <b>WRAP</b> (元気回復行動プラン)	
16 AM よろクリ MyTime PM <b>B&amp;G でスポーツ</b>	17 AM よろクリ MyTime <b>アクションワーク</b> PM <b>アートセラピー</b>	18 AM ヨガ & My time <b>双極学習会(限)</b> PM <b>働く SST</b>	19 AM 音楽クラブ PM <b>よろずでスポーツ</b>	20 AM <b>ゆるゆるウォーキング</b> Or <b>スポーツ</b> PM よろクリ MyTime でこぼん(限)	21 <b>休診日</b> 	
23 AM よろクリ MyTime PM <b>PSW の ちょっといい話</b>	24 AM よろクリ MyTime <b>アクションワーク</b> PM <b>みんなで SST</b>	25 AM <b>アロマの時間</b> PM <b>働くWRAP</b>	26 AM よろクリ MyTime <b>11:00 すぎ 輪読会</b> PM <b>セレクト DVD</b>	27 AM <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime	28 AM マイホビー PM <b>WRAP</b> (元気回復行動プラン)	
30 AM よろクリ MyTime PM <b>B&amp;G でスポーツ</b>	31 <b>デイケアのみ開催</b> <b>BBQ!!</b> 	<p>[よろクリ My Time] とは・・・</p> <p>「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。</p> <p>手工芸、コラージュ、読書、パソコン、必要に応じた面談など様々なことに使えます。</p>				

利用時間：デイケア・・・9:30～16:00

ショートケア・・・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。