

# よろクリテイケア 2024年(令和6年) 4月 プログラム

月	火	水	木	金	土	
1 AM よろクリ MyTime PM <b>よろずでスポーツ</b>	2 AM <b>茶話会</b> PM みんなで SST	3 AM <b>踊る水曜日</b> PM <b>働くWRAP</b>	4 AM <b>音楽クラブ♪</b> PM <b>よろずでスポーツ</b>	5 AM <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime	6 AM マイホビー PM <b>WRAP</b> (元気回復行動プラン)	
8 AM よろクリ MyTime PM <b>よろずでスポーツ</b>	9 AM よろクリ MyTime <b>アティクションワーク</b> PM <b>アートセラピー</b>	10 AM ヨガ & <b>メンタルヘルス入門</b> PM <b>働く SST</b>	11 AM よろクリ My Time <b>11:00 すぎ 輪読会</b> PM <b>セレクトMyBook &amp; music</b>	12 AM <b>お花見 2024</b> PM よろクリ MyTime	13 AM マイホビー PM <b>I ♥ DANCE</b>	
15 AM よろクリ MyTime PM <b>PSW の ちょっといい話</b>	16 AM よろクリ MyTime <b>アティクションワーク</b> PM みんなで SST	17 AM ヨガ & My Time <b>双極学習会(限)</b> PM <b>オープンテコボン</b>	18 AM <b>音楽クラブ♪</b> PM <b>よろずでスポーツ</b>	19 AM <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime	20 <b>休診日</b> <b>テイケア、お休みです。</b>	
22 AM よろクリ MyTime PM <b>よろずでスポーツ</b>	23 AM よろクリ MyTime <b>アティクションワーク</b> PM <b>アートセラピー</b>	24 AM <b>アロマの時間</b> PM <b>働く SST</b>	25 AM よろクリ My Time <b>11:00 すぎ 輪読会</b> PM <b>セレクト DVD</b>	26 AM ゆるゆる <b>エクササイズ</b> PM よろクリ MyTime リ・デコズデー(限)	27 AM マイホビー PM <b>カラオケ!</b>	
29 <b>昭和の日</b> 	30 AM よろクリ MyTime <b>アティクションワーク</b> PM みんなで SST	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: yellow;"> <p><b>[よろクリ My Time] とは・・・</b>  「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、面談など様々なことに使えます。</p> </div>				