

# 2025年 デイケアプログラム



🏠お花見参加希望の方へ🏠

5/1(木)お花見の企画があります。

参加希望の方は4/17(木)の"お花見ミーティング"に必ず参加しましょう!  
 詳細や持ち物などのお知らせをします。

- \* 黄色のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- \* 緑色のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- \* 赤色のプログラムはセンター外で行うプログラムです。
- \* スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願い致します。
- 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- \* 午後1時以降にセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。

🌙マークは、デイナイトケアが開催される日です(事前申し込み)。



	4/1 (火)				4/2 (水)				4/3 (木)				4/4 (金)				4/5 (土)							
10時15分	首肩 スッキリ 体操				絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	骨盤 底筋 体操	革工芸	寺子屋 リカバリー わたしらしさ	カラ オケ	生活応援P 春の 体調管理	自由 書道	カラーショ ート作り	フット サル (服・靴)	ダンス (服・靴)	🎮 ゲーム 交流会	多目DE スポーツ (靴・服)	ピース (講師)	コミュニ ケーション セミナール ① 掲示板を ご確認ください	🌸 休日			
13時30分	スイーツ デコ 小物作り				映画上映会♪ はたらく細胞 シーズン1 ③④	脳トレ & 美文字	レコード CD 鑑賞	ベース ボール5 (靴・服)	さくら ほりきり	石狩図書館 に行こう♪	未来 ステップラボ (10代)	ジム トレ (靴)	レジン	ハロー元気 プランナー お花見 ミーティング	バレエ (服・靴)	さくら ほりきり		卓球 (服・靴)						
4/7 (月) 4/8 (火) 4/9 (水) 4/10 (木) 4/11 (金) 4/12 (土)																								
10時15分	カラダに すくよい体操	フラモ & パーラー ピース	ピース アート シール	ボジ ビあ	タオル 体操	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ダン ベル 体操	革工芸	寺子屋 リカバリー コミュニ ケーション	レコード CD 鑑賞	心理講座 思い込みに 気を付けよう	自由 書道	ブラ パン	モルック (靴)	ダンス (服・靴)	多目DE スポーツ (靴・服)	ゲーム	手芸 ピース	コミュニ ケーション セミナール ② (③に参加 した方のみ)	多目DE スポーツ (靴・服)	自主活 動	イマココ 〜マインド フルネス〜 掲示板を ご確認ください
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	カラ オケ	映画上映会♪ はたらく細胞 シーズン1 ⑤⑥	さくら ほりきり	作業 (講師)	ジム トレ (靴)	ニードル パンチ 小物作り	脳トレ & 美文字	ゲーム	ジム トレ (靴)	マインド フルネス 怒りへの 対処	組みひも	バレエ (服・靴)	さくら ほりきり	ゲーム	カラ オケ	卓球 (服・靴)	ジム トレ (靴)	自主活 動	カラ オケ	
4/14 (月) 4/15 (火) 4/16 (水) 4/17 (木) 4/18 (金) 4/19 (土)																								
10時15分	カラダに よい体操	フラモ & パーラー ピース	ピース アート シール	ボジ ビあ	レジン	絵画	アレンジ フラワー	作業 (講師)	ココロの ストレッチ ① 掲示板を ご確認ください	ソフト ボール MT	革工芸	寺子屋 リカバリー 問題解決 グループワーク	カラ オケ	生活応援P 知っておこう! 介護保険	自由 書道	バスケ (服・靴)	作業 (講師)	ダンス (服・靴)	多目DE スポーツ (靴・服)	映画上映会♪ シビルウォー 前半	茶話会	手芸 (講師)	🌸 休日	
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	カラーショ ート作り	体幹 エクサ サイズ	映画上映会♪ はたらく細胞 シーズン1 ⑦⑧	さくら ほりきり	脳トレ & 美文字	フット サル (服・靴)	さくら ほりきり	石狩図書館 に行こう♪	未来 ステップラボ (10代)	ジム トレ (靴)	消しゴム はんこ 作り	CHECK! お花見MT (参加者全員)	作業 (講師)	映画上映会♪ シビルウォー 後半	ゲーム	スイーツ デコ 小物作り	卓球 (服・靴)				
4/21 (月) 4/22 (火) 4/23 (水) 4/24 (木) 4/25 (金) 4/26 (土)																								
10時15分	カラダに よい体操	フラモ & パーラー ピース	ピース アート シール	ボジ ビあ	母の日 リース作り	絵画	アレンジ フラワー	ココロの ストレッチ ② (③に参加 した方のみ)	ソフト ボール (靴・服・ 帽子)	革工芸	寺子屋 リカバリー 言葉の伝え方	レコード CD 鑑賞	感情の トリセツ	自由 書道	もこもこ アニマル マスコット 作り	モルック (靴)	ダンス (服・靴)	多目DE スポーツ (靴・服)	ゲーム	脳トレ & 美文字	レジン	CHECK! モルック 大会を 見に行こう!	自主活 動	イマココ 〜マインド フルネス〜 (③に参加 した方のみ)
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	オープン 陶芸	ゆったり ストレッチ	映画上映会♪ はたらく細胞 シーズン1 ⑨⑩	さくら ほりきり	カラ オケ	ジム トレ (靴)	手芸 ピース	脳トレ & 美文字	ゲーム	ジム トレ (靴)	脳トレ & 美文字	Music 喫茶	バレエ (服・靴)	さくら ほりきり	ゲーム	ブラ パン	卓球 (服・靴)	モルック (靴)	自主活 動	カラ オケ	
4/28 (月) 4/29 (火) 4/30 (水)																								
10時15分	近隣 ウォー キング (靴・服・ 帽子)	フラモ & パーラー ピース	ピース アート シール	ボジ ビあ	🚗 昭和の日				ソフト ボール (靴・服・ 帽子)	革工芸	寺子屋 リカバリー 「決めつけ」を てばなそう	さくら ほりきり	【 土曜日のプログラムについて 】 * 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。 【 アレンジフラワーについて 】 * 花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。								【 ナイトプログラムについて 】 今月は週1回計4回開催します。 内容はバレエ・卓球・映画上映・さくらほりきりのつづりがです。 参加希望の方は別紙に名前を記入してください。 当日参加も可能ですが1日か午後からの参加になります。 ※切は当日の10:15までです。 体調を整えての参加をお願いします。			
13時30分	多目DE スポーツ (靴・服)	アレンジ フラワー	音楽 療法 (講師)	ニードル パンチ 小物作り	🚗 昭和の日				フット サル (服・靴)	組みひも	脳トレ & 美文字	カラ オケ												

# 2025年 デイナイトケアプログラム



3月

☆3/10(月) 札家連スポーツ大会開催☆  
卓球とソフトバレーの大会があります。  
GMCからも参加するので日頃の練習の成果を発揮してきます!!  
応援よろしくお祈りします\_(.\_.)\_

- \* のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- \* のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- \* はセンター外で行うプログラムです。
- \* スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願いします。
- 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- \* 午後にデイケアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。
- \* マークは、デイナイトケアが開催される日です(事前申し込み)。



	3/3(月)				3/4(火)				3/5(水)				3/6(木)				3/7(金)				3/8(土)			
10時15分	カラダにすこよくよい体操	プラモ&パーラーピース	ピースアートシール	ポジびあ	ゆったりストレッチ	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	NEW ピースアートシールで小物作り	革工芸	寺子屋リカバリー ストレンジス長所	カラオケ	生活応援P フレイル~老化予防~	自由書道	バスケ(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	ゲーム	ニードルパンチ小物作り	コミュニケーションセミナー① 掲示板をご確認ください	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココ~マインドフルネス~ 掲示板をご確認ください
13時30分	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン陶芸	組みひも	♪映画上映会♪ ごくせんシーズン1⑪	レコードの鑑賞	作業(講師)	フットサル(服・靴)	さくらほりきり	石狩図書館に行こう♪	未来ステップラボ(10代)	ジムトレ(靴)	レジン	脳トレ&美文字	バレエ(服・靴)	さくらほりきり	ゲーム	カラージュノート作り	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ	
3/10(月)				3/11(火)				3/12(水)				3/13(木)				3/14(金)				3/15(土)				
10時15分	札家連スポーツ大会♪ (卓球・ソフトバレー)	カラダによい体操	ピースアートシール	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ココロのストレッチ① 掲示板をご確認ください	ももここアニマルマスコット作り	革工芸	寺子屋リカバリー ゆる気	ゲーム	青少年科学館に 行くゾー	フットサル(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	ピース(講師)	コミュニケーションセミナー② ①に参加した方のみ	休日				
13時30分		アレンジフラワー	音楽療法(講師)	タオル体操	♪映画上映会♪ ごくせんシーズン1⑫	フラパン	脳トレ&美文字	ソフトボール バッティングセンターへ行こう!	デコパージュ小物作り	マインドフルネス 辛すぎる時の対処	レコードの鑑賞		脳トレ&美文字	作業(講師)	CHECK! 札家連大会打ち上げ 卓球・バレー選手・応援での参加者のみ	さくらほりきり	ゲーム	カラオケ	卓球(服・靴)					
3/17(月)				3/18(火)				3/19(水)				3/20(木)				3/21(金)				3/22(土)				
10時15分	カラダによい体操	プラモ&パーラーピース	ピースアートシール	ポジびあ	レジン	絵画	アレンジフラワー	ココロのストレッチ② ①に参加した方のみ	スイーツデコ小物作り	革工芸	寺子屋リカバリー 元気が出る道具箱	カラオケ	春分の日				多目DEスポーツ(靴・服)	♪映画上映会♪ ムーンフォール前半	ゲーム	消しゴムはんこ	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココ~マインドフルネス~ ①に参加した方のみ	
13時30分	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン陶芸	首屈スッキリ体操	♪映画上映会♪ ごくせんシーズン1⑬ 13:00~開始	手芸ピース	ゲーム	モルック(靴)	さくらほりきり	石狩図書館に行こう♪	未来ステップラボ(10代)	さくらほりきり	♪映画上映会♪ ムーンフォール後半	ゲーム	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ					
3/24(月)				3/25(火)				3/26(水)				3/27(木)				3/28(金)				3/29(土)				
10時15分	カラダによい体操	プラモ&パーラーピース	ピースアートシール	ポジびあ	手芸ピース	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ソフトボールMT	革工芸	寺子屋リカバリー 私のトリセツ	レコードの鑑賞	感情のトリセツ	自由書道	レジン	モルック(靴)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	ゲーム	組みひも	手芸(講師)	休日		
13時30分	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	ニードルパンチ小物作り	さくらほりきり	♪映画上映会♪ はたらく細胞シーズン1①②	茶話会	作業(講師)	ジムトレ(靴)	NEW ピースアートシールで小物作り	マインドフルネスミニ めいそうデー	ゲーム	ジムトレ(靴)	ハロー元気プランナー	デコパージュ小物作り	バレエ(服・靴)	さくらほりきり	CHECK! Music 喫茶 楽無珈琲	卓球(服・靴)					
3/31(月)				<p>【土曜日のプログラムについて】</p> <p>* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。 途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。</p> <p>【アレンジフラワーについて】</p> <p>* 花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。</p> <p>【ナイトプログラムについて】</p> <p>今月は週1回計4回開催します。 内容はバレエ・映画上映・さくらほりきり・卓球のいくつかです。 参加希望の方は別紙に名前を記入してください。 当日参加も可能ですが1日が午後からの参加になります。 ※切は当日の10:15までです。 体調を整えての参加をお願いします。</p>																				
10時15分	カラダによい体操	プラモ&パーラーピース	ピースアートシール	ポジびあ																				
13時30分	多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	フラパン																				



# 2025年 デイケアプログラム



**【 体調管理に気を付けましょう! 】**  
 十分な睡眠、バランスの良い食事など日々の生活を見直してみましょう!  
 手指消毒・うがいをし、体調管理に気を付けましょう。

- \* のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- \* のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- \* はセンター外で行うプログラムです。
- \* スポーツプログラムは、靴(運動靴)・服(ジャージ・スウェット)の準備をお願い致します。
- 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- \* 午後1時以降にセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。

🌙 マークは、デイナイトケアが開催される日です(当日10:15まで申し込み)。



		【 土曜日のプログラムについて 】							【 ナイトプログラムについて 】							☆お知らせ☆			2/1 (土)								
10時15分	S	* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。							今月は週1回計4回開催します。 内容はバレー・映画上映・さくらほりきり・卓球のいくつかです。 参加希望の方は別紙に名前を記入してください。 当日参加も可能ですが1日が午後からの参加になります。 ☑切は当日の10:15までです。 体調を整えての参加をお願いします。							2/26(水)の寺子屋リカバリーでは、なの花薬局の薬剤師さんが来ます。 参加希望の方は別紙に記名してください。			休日								
13時30分		【 アレンジフラワーについて 】 * 花器(縦横10cm程度の大きさ)の持参をおすすめします! * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。 同じ週で2回の参加はできません。																									
		2/3 (月)		2/4 (火)		2/5 (水)		2/6 (木)		2/7 (金)		2/8 (土)															
10時15分	S	カラダにすくよい体操	プラモ&パーラービーズ	ビーズアートシール	ポジびあ	手芸ビーズ	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	首肩スッキリ体操	革工芸	寺子屋リカバリー コミュニケーション	カラオケ	生活応援P 裏ワザ生活	自由書道	モルック(靴)	ニードルパンチ 小物作り	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	麻雀	ビーズ(講師)	コミュニケーション ゼミナール ① 掲示板を ご確認ください	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココ 〜マインドフルネス〜 掲示板を ご確認ください		
13時30分		CHECK! 節分レク	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	リラックスストレッチ	♪映画上映会♪ ごくせん シーズン1 ⑧	さくらほりきり	作業(講師)	フットサル(服・靴)	カラージュ ノート作り	石狩図書館 に行こう♪	脳トレ & 美文字	ジムトレ(靴)	ハロー元気 プランナー	カラオケ	バレー(服・靴)	さくらほりきり	麻雀	脳トレ & 美文字	卓球(服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ				
		2/10 (月)		2/11 (火)		2/12 (水)		2/13 (木)		2/14 (金)		2/15 (土)															
10時15分	S	大通り会場 雪まつり	カラダにすくよい体操	ビーズアートシール	ポジびあ	建国記念日		組みひも	革工芸	寺子屋リカバリー グループワーク	レコード の鑑賞	心理講座 「怒り」 について 知ろう!	自由書道	バスケット(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	手芸ビーズ	コミュニケーション ゼミナール ② (①に参加 した方のみ)	休日						
13時30分			アレンジフラワー	音楽療法(講師)	ソフト ボール バッティング センターへ 行こう!	脳トレ & 美文字	デコ パージュ 小物作り	Wiiを 楽しもう	ジムトレ(靴)	マインド フルネス 回復力を 高めるには	レジン	作業(講師)	バレー(服・靴)	さくらほりきり	ゲーム	フラン	卓球(服・靴)										
		2/17 (月)		2/18 (火)		2/19 (水)		2/20 (木)		2/21 (金)		2/22 (土)															
10時15分	S	カラダにすくよい体操	プラモ&パーラービーズ	ビーズアートシール	ポジびあ	さくらほりきり	絵画	アレンジフラワー	作業(講師)	ココロの ストレッチ ① 掲示板を ご確認ください	骨盤 底筋 体操	革工芸	寺子屋リカバリー 言葉の 伝え方	カラオケ	生活応援P 血液を サラサラに しよう!	自由書道	フットサル(服・靴)	作業(講師)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	♪映画上映会♪ 「聖☆おにいさん」 第1紀	ゲーム	手芸(講師)	卓球 交流会 (服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	自主活動	イマココ 〜マインドフルネス〜 (①に参加 した方のみ)
13時30分		多目DEスポーツ(靴・服)	アレンジフラワー	音楽療法(講師)	オープン 陶芸	首肩 スッキリ 体操	♪映画上映会♪ ごくせん シーズン1 ⑨ カルチャー	消し ゴム はんこ	脳トレ & 美文字	ベース ボール5 (靴・服)	NEW ちこもこ アニマル マスコット 作り	石狩図書館 に行こう♪	ゲーム	ジムトレ(靴)	ハロー元気 プランナー	カラオケ	作業(講師)	さくらほりきり	♪映画上映会♪ 「聖☆おにいさん」 第2紀	ゲーム	香書病院 (服・靴)	ジムトレ(靴)	自主活動	カラオケ			
		2/24 (月)		2/25 (火)		2/26 (水)		2/27 (木)		2/28 (金)																	
10時15分	S	天皇誕生日 振替休日		絵画	Music 喫茶	ビーズアートシール	ココロの ストレッチ ② (①に参加 した方のみ)	ソフト ボール MT	革工芸	CHECK! 寺子屋 リカバリー 薬との 関わり方	レコード の鑑賞	感情の トリセツ	自由書道	フラン	パド ミント (服・靴)	ダンス(服・靴)	多目DEスポーツ(靴・服)	茶話会	Wiiを 楽しもう	デコ パージュ 小物作り	休日						
13時30分		バレー 交流会 香書病院 IN5楼会 (服・靴)	♪映画上映会♪ ごくせん シーズン1 ⑩ カルチャー	アレンジフラワー	ニードル パンチ 小物作り	ジムトレ(靴)	レジン	マインド フルネス ネガティブ 思考が 出てきたら	脳トレ & 美文字	ジムトレ(靴)	手芸 ビーズ	レコード の鑑賞	バレー(服・靴)	さくらほりきり	ゲーム	スイーツ デコ 小物作り	卓球 交流会 同本病院 (服・靴)										

# 2025年 デイケアプログラム

1月

## 【 年始のデイケア開催 】

明けましておめでとうございます!!

・2025年は、1月6日からデイケアが始まります♪

寒い日が続いていますが、体調を崩さないよう元気に新しい年を迎えましょう!

- \* のプログラムは事前の申し込みが必要です。スタッフにご確認ください。
- \* のプログラムはサークル活動になります。メンバー主体で活動しています。
- \* はセンター外で行うプログラムです。
- \* スポーツプログラムは、靴（運動靴）・服（ジャージ・スウェット）の準備をお願い致します。
- \* 服装の不明点は、スポーツインストラクターにご相談下さい。
- \* 午後にデイケアセンター外で行うプログラムに参加を希望される方は、体調確認や送迎車の都合がありますので、午前からの参加をお願いします。
- \* マークは、デイナイトケアが開催される日です（事前申し込み）。



【 土曜日のプログラムについて 】				1/1 (水)				1/2 (木)				1/3 (金)				1/4 (土)											
* 『多目的DEスポーツ』は参加者全員で相談し、内容を決めます。 * 『自主活動』の時間内で作業を希望される場合、取り組めるのは途中作品の作成が中心となります。途中作品がない方は、スタッフにご相談下さい。				 <b>休日</b>				 <b>休日</b>				自主活動 さくらほりきり 組みひもなど ゲーム カラオケ				<b>休日</b>											
【 アレンジフラワーについて 】 * 花器（縦横10cm程度の大きさ）の持参をおすすめします！ * 参加は、月曜か火曜のどちらか1日です。同じ週で2回の参加はできません。				 <b>休日</b>				 <b>休日</b>				自主活動 さくらほりきり 組みひもなど ゲーム カラオケ				<b>休日</b>											
1/6 (月)				1/7 (火)				1/8 (水)				1/9 (木)				1/10 (金)				1/11 (土)							
 <b>今年の一文字&amp;俳句 プログラムミーティング</b>				ビーズシールアート 絵画 さくらほりきり 作業 (講師)				チャレンジスポーツパーク 革工芸 カラオケ 脳トレ & 美文字 心理講座 聴き上手になろう！ 自由書道 パスケ (服・靴) 作業 (講師)				自主活動 さくらほりきり 組みひもなど ゲーム フラパン ビーズ (講師)				コミュニケーションセミナー ① 掲示板を 確認下さい				多目DEスポーツ (靴・服) 自主活動 イマココ～マインドフルネス～ 掲示板を確認下さい							
<b>新春ゲーム</b>				椅子DEストレッチ 映画上映会♪ こくせんシーズン1 ④ アレンジフラワー プラモ & パラービーズ				組みひも レコードの鑑賞 ゲーム ジムトレ (靴) テコパージュ小物作り ハロ元気プランナー バレー (服・靴)				さくらほりきり ゲーム レジン 卓球 (服・靴)				ジムトレ (靴) 自主活動 カラオケ											
1/13 (月)				1/14 (火)				1/15 (水)				1/16 (木)				1/17 (金)				1/18 (土)							
 <b>成人の日</b>				首屈スッキリ体操 絵画 ビーズシールアート 作業 (講師)				ソフトボールMT 革工芸 寺子屋リカバリー 2025年の目標 カラオケ				NEW 丹比荘病院 (大阪) とオンライン交流会をしよう!! 作業 (講師)				映画上映会♪ 「糸」前半 茶話会				コミュニケーションセミナー ② (①に参加した方のみ)				<b>休日</b>			
プラモ & パラービーズ				映画上映会♪ こくせんシーズン1 ⑤ アレンジフラワー 作業 (講師)				ジムトレ (靴) 手芸ビーズ 石狩図書館に行こう♪ クリスマス実行委員 振り返り				ジムトレ (靴) フラパン マインドフルネス 怒りへの対処 レコードの鑑賞 さくらほりきり				映画上映会♪ 「糸」後半 ゲーム 卓球 (服・靴)											
1/20 (月)				1/21 (火)				1/22 (水)				1/23 (木)				1/24 (金)				1/25 (土)							
カラダによい体操 プラモ & パラービーズ ビーズシールアート ポジびあ				かまのりんす IN YOUNG 絵画 アレンジフラワー 作業 (講師)				NEW もこもこ帽子作り (1日) 革工芸 寺子屋リカバリー わたしのトリセツ レコードの鑑賞				感情のトリセツ 自由書道 モルック (靴) 作業 (講師)				映画上映会♪ 「糸」前半 ゲーム 手芸 (講師)				コッキングMT 多目DEスポーツ (靴・服) 自主活動 イマココ～マインドフルネス～ (①に参加した方のみ)							
多目DEスポーツ (靴・服) アレンジフラワー 音楽療法 (講師) オープン陶芸				映画上映会♪ こくせんシーズン1 ⑥ さくらほりきり 脳トレ & 美文字				ベースボール5 (靴・服) マインドフルネス ぐるぐる不安をどうするか ゲーム ジムトレ (靴) レジン ハロ元気プランナー 作業 (講師)				バレー (服・靴) さくらほりきり ゲーム ニードルパンチ小物作り				ジムトレ (靴) 自主活動 カラオケ											
1/27 (月)				1/28 (火)				1/29 (水)				1/30 (木)				1/31 (金)											
カラダによい体操 プラモ & パラービーズ ビーズシールアート ポジびあ				タオル体操 絵画 アレンジフラワー スイーツデコ小物作り				ソフトボールMT 革工芸 寺子屋リカバリー わたしらしさ カラオケ				生活応援P 自由書道 レコードの鑑賞 フットサル (服・靴)				映画上映会♪ こくせんシーズン1 ⑦ 手芸ビーズ ゲーム				卓球 (服・靴)				<b>★お知らせ★</b> <b>1/6 (月) プログラムミーティングを行います!</b> <b>プログラムについて、皆さんで話し合いをします♪</b>			
多目DEスポーツ (靴・服) アレンジフラワー 音楽療法 (講師) フラパン				映画上映会♪ こくせんシーズン1 ⑦ 手芸ビーズ ゲーム				ジムトレ (靴) テコパージュ小物作り 石狩図書館に行こう♪ 脳トレ & 美文字				ジムトレ (靴) チロルチョコマグネット カラオケ バレー (服・靴)				さくらほりきり ゲーム 脳トレ & 美文字 卓球 (服・靴)				<b>★お知らせ★</b> <b>1/6 (月) プログラムミーティングを行います!</b> <b>プログラムについて、皆さんで話し合いをします♪</b>							