

9月のスケジュール(Color)

Color(シンフォニー3階)は、9時～17時まで開放しております(9時～10時、12時～13時、16時～はスタッフ不在となります)。

プログラムはAMは10時～12時、PMは13時～15時に行いますが、AMから1日を通して行うプログラムもあるため、ご注意ください。

プログラムに参加しない場合は、個室等でゲームやSNS以外の活動を個人で行って過ごすことは可能です(スタッフに相談してから)。

★・・・プログラムへの参加費および持参物(一人当たり)となり、各自で準備または自己負担していただきます。

	月	火	水	木	金	土	日				
	2	3	4	5	6	7	8				
10時～ 12時	切り抜き文字で 歌詞を完成させよう(つづき)	新聞を読もう・早めの昼食 ⇒11時半過ぎ出発 防災体験(13時～16時半) @立川都民防災教育センター	SST	電卓計算ワーク ⇒PCスキルアップ	構成的エンカウンター グループ						
13時～ 15時			心理教育	フィジカル軽運動 (ストレッチ、体幹運動 など) &呼吸法(リズムックブリージング)	検定に挑戦!	ぐるぐるトーク					
	9	10	11	12	13	14	15				
10時～ 12時	心理教育	すごろくトーク	SST	コンセンサスゲーム	調理 ※食材調達のため、遅刻・欠席の連絡 は10:00まで厳守 ★食材費300円以内 終了後は、人生R.P.G						
13時～ 15時	図書館@調布市中央図書館 (図書館では各自フリー⇒シンフォ ニーで読んだ本の紹介をします)	コグトレ ⇒PCスキルアップ	マインドフルネス	新聞スクラップ							
	16	17	18	19	20	21	22				
10時～ 12時	敬老の日	自立訓練(生活訓練)プログラム 裁縫・雑巾縫い・ボタン付け 作品紹介★紹介するもの	人狼ゲーム ・ババ抜き決定戦	対人関係療法	チームビルディング						
13時～ 15時			心理教育	DVD決め⇒室内軽スポーツ (卓球・ダーツ・ペタンク 等)	ピアトーク						
	23	24	25	26	27	28	29				
10時～ 12時	秋分の日	デカルコマニー・あいうえお 作文 など創作活動	散歩&バトミントン	シール貼り ⇒PCスキルアップ	SST						
13時～ 15時		情報カードDe課題解決	心理教育	DVD鑑賞	リラクゼーション(ヨガ・ストレッチ体 操など&漸進的筋弛緩法)						
	30										
10時～ 12時	心理教育										
13時～ 15時	エアコン清掃動きやすい服装で 茶話会★皆で食べるお菓子150円以 上を1つ準備下さい。										