

		月	火	水	木	金	土
第1週				1	2	3	4
	午	今月で脳活・こころカフェCBT・IMRの 今期クールが終了します！ 次回参加希望の方は 担当スタッフまでご相談下さい☆		▼卓球 ◆園芸 ・フリー	▲ウォーキング ●パラエティ カウンセリング ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	お休み 
	前		★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	◆女性限定 「リラクゼーション」 ★カラオケ ■IMRリカバリー ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー		
後							
第2週		6	7	8	9	10	11
	午	★ゲーム会 ・フリー	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ●喫茶シルクロード ・フリー	▲ウォーキング ★創作 ・フリー	★手話 ★麻雀 ・フリー	お休み 
	前	◆半日外出 「話し合い」 ・フリー	★カラオケ ■SST ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	★手工芸(UVレジン) ■IMRリカバリー ・フリー	▼スポーツ 「卓球」 ★麻雀 ・フリー	
後							
第3週		13	14	15	16	17	18
	午	メンバー ミーティング ・フリー	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ◆園芸 ・フリー	▲ウォーキング ●レディス パラエティ ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	お休み 
	前	◆半日外出(※) 「グリーンウォーク多摩」 ・フリー	▲3B体操 ★映画鑑賞 ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ・フリー	★カラオケ ■IMRリカバリー ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー	
後							
第4週		20	21	22	23	24	25
	午	★ゲーム会 ・フリー	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ●喫茶シルクロード ・フリー	天皇誕生日 	★手話 ★麻雀 ・フリー	のんびり ゆっくり.. 土曜デイケア フォローアップグループ
	前	◎美化の日 	★カラオケ ■SST ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ・フリー		▼スポーツ 「ラインナップ」 ★麻雀 ・フリー	
後							
第5週		27	28	*今月の行事食の詳細は、DCホワイトボードをご確認ください。 *新型コロナウイルス感染予防の為、プログラム内容を変更する場合があります。 *2月20日は美化の日でコップ消毒などを行います。			
	午	★ゲーム会 ・フリー	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	●教育、学習、就労系 ★趣味、余暇系 ▲健康づくり系 ■対人スキル系 ▼スポーツ系 ◆生活力アップ (※)←事前申込みが必要です。詳しくはポスターをご参照ください。			
	前	◆半日外出(※) 「郷土の森」 ・フリー	▲3B体操 ★映画鑑賞 ・フリー				
後							