



7月



7日～31日 開所10:00 閉所16:00					
	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	7日	8日	9日	10日	11日
午前 10:30～	IMR/健康管理	PC	リカバリーの部屋 分かつ合いとセルフケアの場	脳トレ	DVD観賞
午後① 13:00～ 14:00	ミーティング <small>掃除</small>	ボードゲーム <small>掃除</small>	ハンドメイドショッフ <small>掃除</small>	創造カフプログラム <small>掃除</small>	フリー
午後② 14:20～ 15:20	月間自分自身	ティータイム ソーシャルディスタンスVer	ピアプロジェクト リカバリーストーリー	ヨガ	15時まで
	14日	15日	16日	17日	18日
午前 10:30～	IMR/健康管理	PC	リカバリーの部屋 分かつ合いとセルフケアの場	脳トレ	DVD観賞
午後① 13:00～ 14:00	ミーティング <small>掃除</small>	コミュニケーション <small>掃除</small>	ハンドメイドショッフ <small>掃除</small>	創造カフプログラム <small>掃除</small>	フリー
午後② 14:20～ 15:20	月間自分自身	ティータイム ソーシャルディスタンスVer	フリー	ヨガ	15時まで
	21日	22日	23日	24日	25日
午前 10:30～	IMR/健康管理	PC	在宅支援 (海の日)	在宅支援 (スポーツの日)	DVD観賞
午後① 13:00～ 14:00	ミーティング <small>掃除</small>	ボードゲーム <small>掃除</small>			フリー
午後② 14:20～ 15:20	月間自分自身	ティータイム ソーシャルディスタンスVer			15時まで
	28日	29日	30日	31日	
午前 10:30～	IMR/健康管理	PC	リカバリーの部屋 分かつ合いとセルフケアの場	脳トレ	
午後① 13:00～ 14:00	ミーティング <small>掃除</small>	コミュニケーション <small>掃除</small>	ハンドメイドショッフ <small>掃除</small>	創造カフプログラム <small>掃除</small>	
午後② 14:20～ 15:20	月間自分自身	ティータイム ソーシャルディスタンスVer	ピアプロジェクト	ヨガ	

7月中は新型コロナウイルス感染拡大が懸念されるため、混雑を避けて帰宅していただけるよう16時閉所とさせていただきます。また、午後のプログラム時間を1コマ1時間とします。

プログラム説明(名称変更・内容変更のもの及び新規プログラムについて)

- IMR/健康管理 : IMRでは目標に向けた症状の対処やストレス管理など病気の管理を学びます。
健康管理では生活リズムの整え方や朝・昼・夜の過ごし方など日常の自己管理を学びます。
- リカバリーの部屋: ピアスタッフ清水さんのリカバリー体験を踏まえ、少しでも元気に過ごすコツを考えます。
自分の体験を振り返ったり、悩みを共有したり、体調の記録をしたりします。
- ヨガ : ストレッチ程度の簡単なヨガで体を動かしてみます。
- ティータイム : 適切な距離をとりながら個包装のお菓子でティータイムをします。
(ソーシャルディスタンスVer)
- ピアプロジェクト : 9日は任意で体験談発表をしてくださる人のリカバリーストーリーの作成を行います。
30日からは参加者の体験談や相談事やアドバイス、その日のテーマについて話し合った事などをまとめてHPなどで発表する活動をしていきます。