



OHANA プログラム

令和5年7月

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
午前	パソコン・スマホ 教室 新聞作り	カラテサイズ をしよう	ストレッチ	畑	手工芸 書道
午後	 農園カフェ ミニトマトのゼリー	youtube	映画 『もののけ姫』 12:45 開始	散歩 レッツダンス	セタカフェ  ドラマを観よう
	10	11	12	13	14
午前	パソコン・スマホ 教室 新聞作り	映画決め ミーティング	ヨガ	畑	手工芸
午後	※作業所見学 に行こう 12:30 頃出発	映画 『それでもボクは やってない』 12:40 開始	※心理プログラム 『やわらかあたま 教室』②	youtube	図書館へ行こう
	17	18	19	20	21
午前	 海の日 お休みです 	プログラム ミーティング	ストレッチ	畑	将棋をしよう
午後		散歩 リラクゼーション タイム	映画 『名探偵コナン』 探偵たちの鎮魂歌 13:10~開始	太極拳	運動(屋外)
	24	25	26	27	28
午前	作業所見学 ミーティング	ウノをしよう	ヨガ	畑	MUSIC ♪ DAY (DVD・youtube 音楽鑑賞) ~おいしいコーヒー を飲もう 
午後	youtube	図書館へ行こう	映画 『養の楯』 12:55 開始	運動 卓球をしよう	
	31	<p>※プログラムではそれぞれのペースで過ごすことが可能ですが、一部のプログラムは固定メンバー制です。</p> <p>※心理士小澤先生の『やわらかあたま教室』は、ちょっとした考え方の工夫で生活の困難や負担を減らすことを目指す全5回で1クルールのプログラムとなっております。</p> <p>興味のある方はスタッフにご相談ください。</p> 			
午前	テーマミーティング				
午後	トランプをしよう 懐かしのTV番組 を観よう				

*プログラムは変更となることがあります。

