

7月の活動予定表

※HPでも確認できます！

(はあとぼーと仙台トップページ→精神科デイケアのご案内→就労支援・社会参加コース→月別活動予定)

行事関係

ためになる学びの回！

普段できない貴重な体験！

月	火	水	木	金
	1 ミッションタイム さまざまな作業にチャレンジします	2	3 合同スポーツ (講師) 自遊時間 お茶会 ※事前予約でお菓子付き	4 音楽 面接・自遊時間
	料理の献立決め			
7 創作	8 面接・自遊時間 診察 講師の先生が来ます！	9	10 合同スポーツ 自遊時間 パソコン	11 夏の野外活動 ※要予約 ※参加の方は9:15集合 ※デイルームで過ごすことはできません。
セルフサポート塾	ゼミナール 【フラワーアレンジメント】 ※要予約			
14 創作	15 ここまるタイム 【デイケア祭④】	16	17 合同スポーツ (講師) 自遊時間 ハーフでティータイム	18 音楽 パソコン
夏の野外活動 写真上映会	面接・自遊時間			
21 海の日 デイケアお休み	22 座談会 (かき氷を作って食べよう♪) 外出 ステップアップ講座 【事業所見学】 ※要予約 ※デイルームで過ごすことはできません	23 家族懇談会	24 合同スポーツ 自遊時間 コミュニケーション	25 クラブ活動フリー 前半:おしゃべり集会 後半:面接・自遊時間
28 創作 外出 料理の買い出し	29 料理(フリー) ※要予約 パソコン	30 エプロンと三角巾を持って来よう！	31 合同スポーツ 自遊時間 面接・自遊時間	

今月のプログラム紹介

○7/7 セルフサポート塾「暑さに負けない体づくり～生活習慣を振り返ってみよう～」

「季節の変わり目に体調を崩しやすい」「夏バテしやすい」というお悩みはありませんか？自分の生活習慣を振り返り、暑さに負けない体づくりについて学びます☆また、熱中症予防ドリンクを作って飲んでみたいと思います♪

○7/22 ステップアップ講座「事業所の見学へ行ってみよう！」

お菓子作りやカフェ運営、手工芸品製作を行っている、就労継続支援B型事業所「はびかむ」の見学にみんなで行ってみませんか？「事業所での活動ってどんなことをしているのかな？」「雰囲気を見てみたいな。」など、気になることを知ることができる機会です◎

○7/24 コミュニケーション「SST ～上手な聞き方～」

SST (ソーシャルスキルトレーニング) では、人付き合いのコツを練習します。今回のSSTでは、対人関係の基本となる「上手な聞き方」を練習しながら、気持ちの良いコミュニケーションを目指しましょう！！

【お知らせ】

- ・準備の都合により、急きょ内容が変更になる場合があります。
- ・準備の都合上、事前に参加希望をうかがっているプログラムもありますので、気になるプログラムについては、電話(022-265-2305)にてお問い合わせください。

☆このカレンダーはデイケアメンバーが作成しました。