

仮設定
 休み：隔週土・水曜、日祝
 開所：平日11時～18時 土曜9時～17時

地域活動支援センター BASE24 2021年 10月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				1 24条を知ろう Let's散策♪ 13:30～	2 スクラッチアート 14:00～	3
4 ストレンクスをみつけよう 15:30～	5 懸賞サークル 15:00～	6 手帳でGOGO! 13:00～	7 動画でうんどうサークル 14:30～	8 グループで問題解決 14:00～	9	10
11 洋楽サークル 13:00～	12 吉田ショー 14:30～	13	14 ゲームサークル —色々試してみよう— 13:30～	15 ワイヤーアート 13:00～	16 映画鑑賞 —おもしろ邦画— 13:30～	17
18	19 しゃべり場 14:00～	20 不安教室 13:30～	21 レジン・ビーズ作り 13:30～	22 リラクゼーション 14:30～	23	24
25 アンガーマネジメント 16:30～	26	27	28 グループで問題解決 14:00～	29 ハロウィン特集 14:00～ 時短営業日	30 手芸サークル 13:00～	31

- ※ プログラム参加費はレジン・ビーズ作り（100円/個）となります。
- ※ 29日（金）は**13:00～18:00**の開所となります。
- ※ プログラムのっていない日は、自由に過ごすことができます。
- ※ 感染対策として、検温・手指消毒・マスクの着用にご協力をお願いいたします。

プログラムのご案内

《スキルアップ系プログラム》

- ストレngthsをみつけよう
みなさんの長所を考え、生活のしやすさにつなげましょう！
- アンガーマネジメント
怒りの感情に振り回される、ということはありませんか？怒ることは悪いことではありません。怒りの感情のメカニズムや対処法を一緒に考えます！
- 不安教室
みなさんと不安との向き合い方について考えます！生きる中でのヒントをお伝えします！
- マインドフルネス
こころと暮らしを整えるマインドフルネス。ちょっと一息つける時間を体験してみませんか？
- グループで問題解決
SSTの技法を基に、悩みや困ったことをグループ内で共有し、体験談などから新しい解決方法を見つけましょう♪

《サークル系プログラム》

- 動画でうんどうサークル
Youtubeを見て椅子に座りながらストレッチ！
- ゲームサークル
ゲーム好きの、ゲーム好きによる、ゲーム好きのための集まり。
- 洋楽サークル
洋楽好きよ、集え！情報交換をしながら洋楽を楽しみましょう♪
- 懸賞サークル
クロスワードパズルを、みんなで解きます☆

- 手芸サークル
今月は「刺繍」を行います♪針仕事に没頭しましょう(^)

《その他》

- 吉田ショー
今月の吉田さんは何を繰り出すでしょう！？乞うご期待！
- 手帳でGOGO
アンケート結果を見て行き先を決めましょう♪
- ビーズ・レジン作り
- スクラッチアート



空いた時間に取り組みOK♪

- リラクゼーション
緊張でカチコチになった体を脱力してリラ～ックス！
- 映画鑑賞
特大画面とスピーカーで臨場感たっぷり！
- しゃべり場
やりたいこと、叶えたいことなど、あなたの想いをお聞かせください♪
- 24条を知ろう
今回は北24条西4エリアを散策します♪
- ハロウィン特集
あの言葉を言うと…！？グラスデコで窓を装飾しましょう♪