

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 11月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 リラクゼーション 14:30～	2 懸賞サークル 15:30～	3 文化の日	4 運動サークル 14:30～	5 ワイヤーアート 13:00～	6	7
8 WRAP 15:30～	9 吉田企画 (お楽しみショー) 14:30～	10	11 ゲームサークル 13:30～ 時短営業	12 north-ACT学会 BASE24お休み	13 手芸サークル 13:00～	14
15 洋楽サークル 13:00～	16 グループで問題解決 14:00～	17 手帳でGO! 13:00～	18 ビーズ・レジン作り 13:30～ 出前の日	19 麻雀サークル 13:30～	20	21
22 マインドフルネス 16:00～	23 勤労感謝の日	24	25  不安教室 13:30～	26 おやつ作り 13:00～	27 映画鑑賞 13:30～	28
29 アンガーマネジメント 14:00～	30 WSM 16:00～					

- ※ 参加費がかかるプログラムは、ビーズ・レジン作りとワイヤーアートになります。
- ※ 出前の日は実費負担となります。注文の都合上11:30までにご来所ください。
- ※ BASEの日  (今月は25日) はポイント2倍デーです。
- ※ グループで問題解決は、2名以上の参加で実施となります。ご了承ください。
- ※ 11日(木)は11:00～16:00までの時短営業となります。ご了承ください。

# プログラムのご案内

## 《スキルアップ系プログラム》

### • WRAP

調子が悪い時、体調を崩した時の対処方法を見つけましょう♪

### • WSM

ウエルネス・セルフ・マネジメントの略です。

### • 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》

### • 麻雀サークル

初心者歓迎！ルールを教えてください先生がいます♪

### • 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

みんなで協力してクロスワードパズルを解きます☆

### • 手芸サークル

何を作るかはお楽しみに☆

## 《その他》

### • おやつ作り

さつまいもを使って〇〇と□□を作ります♪

### • 吉田企画

手品→クイズ→ケーシー（を着た）吉田さん→！？

### • 手帳でGOGO

10月は円山動物園に行きました。次は何をしよう??

### • ビーズ&レジン

アクセサリーも作れます^^

### • ワイヤーアート

ワイヤーを曲げて伸ばして完成☆（作品はHPにて!）

### • 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

総選挙結果により上映内容を決定します！清き1票を☆

BASE24 の日や出前の日もあまる☆  
詳細は確認くださいね^



