

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 2022年 3月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 クロスワードで懸賞生活 13:30～	2	3 TVゲーム 「桃鉄選手権！」 13:30～	4 春に向けて お出かけ計画 13:30～	5 映画鑑賞 13:00～  中華スープ	6 <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; color: white; text-align: center;">何の映画か 2/28まで 投票受付中！！</div>
7 マインドフルネス 14:00～	8 音楽を聴こう♪ 13:30～	9 アロマクラフト (ルームスプレー) 13:30～ <small>時短営業 (17:00まで)</small>	10 WSM 14:30～	11 エコクラフト 13:30～	12	13
14 アサーション ～さわやかな自己主張～ 15:30～	15 Youtube DE 運動 13:30～	16	17 レジン作り 13:30～	18 テーブルゲーム 13:00～	19 知っておきたいからだのこと ～血圧について～ 13:00～ パンプキンスープ	20
21	22 吉田企画 (マジックショー) 13:30～	23	24 WSM 14:30～	25 物作り (アクセサリー等) 13:30～ ナイトデー	26	27
28 不安教室 15:30～	29 SST 13:30～	30	31 コーヒーブレイク 15:00～	<div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; color: white; text-align: center;">13:00～19:30 の開所となりま す</div>		

- ※ は参加費がかかるプログラムになります (100円程度)
- ※ BASEの日 はポイント2倍デーです。
- ※ SSTは、2名以上の参加で実施となります。ご了承ください。

# スキルアップ

WSM

健康自己管理を目標に話し合いをします。

不安教室

不安との向き合い方について考えます！

アサーション

アサーション（自己主張）について考えてみましょう♪

マインドフルネス

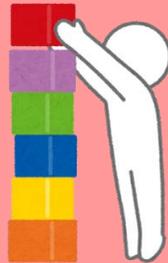
ちょっと一息つける時間を体験してみませんか？

知っておきたいからだのこと

今月は「熱」についてのおはなしです

SST

悩みや困ったことをグループ内で問題解決しませんか？



# サークル活動

みなさんの「やりたい！」を基に  
作られたプログラムです♪

テーブルゲーム

TVゲーム

音楽を聴こう♪

Youtube DE 運動

クロスワードで懸賞生活

カゴ作り（エコクラフト）



# バラエティ

吉田企画（お楽しみショー）

レジン作り

アクセサリ作り

アロマクラフト

映画鑑賞

お出かけ計画（春に向けてお出かけしましょう♪）

コーヒーブレイク（ちょっと一息）

わくわくデー♪（お楽しみに！）

