

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 5月

| 月曜日                               | 火曜日                                                | 水曜日                                                  | 木曜日                   | 金曜日                                                     | 土曜日                                                          | 日曜日 |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----|
| 2<br>SST<br>14:30～                | 3<br>憲法記念日                                         | 4<br>みどりの日                                           | 5<br>こどもの日            | 6<br>畑を見に行こう♪<br>13:30～<br>申し込みが必要です。<br>5名まで           | 7                                                            | 8   |
| 9<br>音楽を聴いて<br>コーヒブレイク♪<br>13:30～ | 10<br>¥ アロマクラフト<br>13:30～<br>時短営業日<br>11:00～17:00  | 11<br>参加費：200円                                       | 12<br>WSM<br>14:30～   | 13<br>テーブルゲーム<br>13:30～                                 | 14<br>オンライン<br>知っておきたいからだのこと<br>～水中毒～<br>13:00～<br>モーニングコーヒー | 15  |
| 16<br>オンライン<br>不安教室<br>15:00～     | 17<br>ローズマリー<br>(女子会)<br>14:00～                    | 18<br>メンバーミーティング<br>～ルール作り～<br>～プログラムについて～<br>13:30～ | 19<br>広報誌作り<br>13:30～ | 20<br>¥ 物作り<br>13:00～<br>参加費：100円                       | 21                                                           | 22  |
| 23<br>オンライン<br>マインドフルネス<br>13:30～ | 24<br>🏠 ライラック祭りに行こう！<br>13:00～<br>わくわく相談<br>15:30～ | 25                                                   | 26<br>WSM<br>14:30～   | 27<br>ナイトデー<br>開所時間<br>13:00～20:00<br>¥ おやつ作り<br>13:30～ | 28<br>映画鑑賞<br>13:00～<br>モーニングコーヒー                            | 29  |
| 30<br>アサーション<br>14:00～<br>オンライン   | 31<br>お菓子つき<br>ティーパーティー<br>15:00～                  |                                                      |                       | 参加費：200円<br>24日までに<br>ご予約をお願いします。                       |                                                              |     |

※ ¥ 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。

※ オンライン は、オンラインでのプログラム参加が可能です（通信費は自己負担となります）。

## 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

自己肯定感を高めるためのマインドフルネスを行います

知っておきたいからだのこと

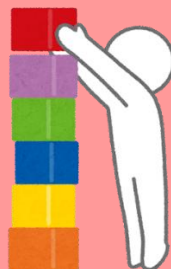
今月は「水中毒」についてのおはなしです

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？

わくわく相談

north—ACTの就労支援などご相談を受け付けています



## サークル活動

ローズマリー（女子会）

女性特有の悩みについて共有しませんか？

音楽を聴きながらコーヒースタンド♪

メンバーミーティング



## バラエティ

おやつ作り

テーブルゲーム

物作り

アロマクラフト

映画鑑賞

ナイトデー

ライラック祭りに行こう！

畑を見に行こう

広報誌作り

