

休み：隔週水曜・土曜、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 8月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1 音楽を聴きながら コーヒープレイク 13:30～	2 リラクゼーション 13:30～	3	4 WSM 14:30～	5 <b>NEW</b> 1年を振り返ろう！ 13:30～	6 映画鑑賞 現在、投票受付中！ 13:00～	7
8 私を大切に時間 13:00～ 要予約 5名まで	9 <b>NEW</b> おうちでできるストレッチ 13:30～ 時短営業 11:00～17:00	10 <b>NEW</b> みんなで脳トレ！ 13:30～	11 山の日	12 SST 15:00～ ナイトデー	13 <b>13:00～20:00</b> の開所となります	14
15 🍷 おやつ作り ーかき氷！キーン！ー 13:30～ 参加費：100円	16 ローズマリー 14:30～	17	18 WSM 14:30～	19 テーブルゲーム 13:30～ ご新規さん、いらっしゃ～い	20 <b>オンライン</b> 知っておきたいからだのこと 「おくすり相談」 13:00～	21
22 不安教室 15:30～ <b>オンライン</b>	23 オープンSST 13:30～ <b>オンライン</b>	24 🏠 広報誌作り 13:30～ ご新規さん、いらっしゃ～い	25 ティータイム 13:30～	26 <b>NEW</b> メンバーミーティング ～プレゼン大会！～ 13:30～	27	28
29 石P 時間未定 決まり次第お伝えします <b>オンライン</b>	30 <b>オンライン</b> シークレットプログラム 13:30～ ご新規さん、いらっしゃ～い	31				

※ 🍷 は参加費がかかるプログラムになります。

※ BASEの日 🏠 はポイント2倍デーです。

※ 「ご新規さん、いらっしゃ～い」の日は、新規の方は10:00～12:00、ベテランの方は13:00～17:00の利用時間となります。

※ **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！

石P

アサーション・アンガーマネジメントなど

ご希望に合わせて内容を決めます♪

私を大切にする時間

自己肯定感を高めていきます。5名まで！

SST・オープン SST

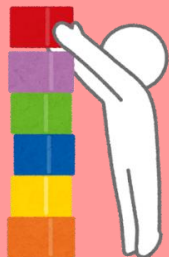
悩みや困ったことをグループ内で問題解決しませんか？

知っておきたいからだのこと

今飲んでいるお薬について

先生には聞きにくいけど…ということも

相談してみましょう♪



# サークル活動

ローズマリー

女性ならではの悩みを話して共有しましょう♪

広報誌作り

隔月発行の広報誌を編集しよう！

音楽を聴きながらコーヒースタイル♪

ティータイム

1年を振り返ろう

メンバーミーティング



# バラエティ

おやつ作り (かき氷)

(コロナ感染拡大により変更になる場合があります)

1年間を振り返ろう！

おうちでできるストレッチ

脳トレ！

リラクゼーション

映画鑑賞

テーブルゲーム

シークレットプログラム

