

		月	火	水	木	金	土
第1週	午	3	4	5	6	7	8
	前	お休み 	お休み 	◎新年会 ・書初め ・おみくじ ・麻雀	▲ウォーキング ●パラエティ カウンセリング ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	お休み 
	後			◎新年会 ・初詣 ・映画鑑賞 ・甘酒	◆女性限定(※) 「高幡不動」 ★カラオケ ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー	
第2週	午	10	11	12	13	14	15
	前	成人の日 	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ●喫茶シルクロード ・フリー	▲ウォーキング ★創作 ・フリー	★手話 ★麻雀 ・フリー	お休み 
	後		▲3B体操 ★映画鑑賞 ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	★手工芸(UVレジン) ◆男性専科(※) 「ワークマン&トレファク」 ■IMRリカバリー ・フリー	▼スポーツ 「卓球(練習日)」 ★麻雀 ・フリー	
第3週	午	17	18	19	20	21	22
	前	メンバー ミーティング	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ◆園芸 ・フリー	▲ウォーキング ●パラエティ カウンセリング ・フリー	★コーラス ★麻雀 ・フリー	土曜デイケア PMフォローアップグループ 
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「琴平神社」 ・フリー	★カラオケ ■SST ・フリー	★映像・音楽鑑賞 ■こころカフェCBT ・フリー	◆女性限定(※) 「センター北」 ★カラオケ ・フリー	▼テニス(※) ★麻雀 ・フリー	
第4週	午	24	25	26	27	28	29
	前	・サイレント ティータイム ・フリー	▲買い物さんぽ ★手工芸 ・フリー	▼卓球 ●喫茶シルクロード ・フリー	▲ウォーキング ★創作 ・フリー	★手話 ★麻雀 ・フリー	お休み 
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「グリーンウォーク 多摩」 ・フリー	◎卓球大会 ・フリー	●障害者就労 特別セミナー 「障害者雇用の現状」 講師:ルミノーズ町田 ・フリー	★手工芸(UVレジン) ◆男性専科(※) 「ちいろばの家」 ■IMRリカバリー ・フリー	▼スポーツ 「ボウリング」 ★麻雀 ・フリー	
第5週	午	31	<今月のプログラム>				
	前	★ゲーム会 ・フリー	*1月5日は行事食です。12月25日までにデイケア掲示板の 予約ポスターに名前の記入をお願いいたします。 *コロナウイルス感染予防の為、プログラムや内容を変更する場合があります。 *1月25日は卓球大会を行います。皆さんの参加をお待ちしています。 *1月26日はルミノーズ町田さんにお越し頂き、障害者雇用の現状についてお話を頂きます。 (マークの見方) ●教育、学習、就労系 ★趣味、余暇系 ▲健康づくり系 ■対人スキル系 ▼スポーツ系 ◆生活力アップ系 (※)←事前申込み必要です。詳しくはポスターをご参照下さい。				
	後	●脳活 ◆半日外出(※) 「ブルードア珈琲& 東光院」 ・フリー					