

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 12月

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 手芸サークル 14:00～	2 運動サークル 15:00～	3 ワイヤーアート 13:00～	4	5
6 WRAP 15:00～	7 懸賞サークル 15:30～	8	9 WSM 14:30～	10 手帳でGOGO 13:00～	11 知っておきたいからだのこと 13:00～ 豚汁DAY	12
13 アンガーマネジメント 14:00～	14 吉田企画 14:30～	15 リラクゼーション 14:00～ 時短営業(17:00まで)	16 レジン作り 13:30～ WSM 16:00～	17 ボードゲーム(麻雀など) 13:00～ ナイトデー(～20:30)	18	19
20 音楽サークル 13:00～	21 SST 14:00～	22	23 ゲームサークル (TVゲーム) 13:30～	24 🏠 おやつ作り(13:00～) クリスマスパーティー with グループホーム	25 映画鑑賞 13:00～ ミネストローネDAY	26
27 マインドフルネス 14:00～ 出前の日	28	29 不安教室 13:00～	30 お正月休み ～1/3まで	31		

※ プログラムの参加費はレジン作り(¥100/個)と手帳でGOGO(映画代)になります。

※ 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。

※ 12/17(金)はナイトデーのため20:30まで開所しております。

※ WSMは21日or28日に実施します。日程が決まり次第お知らせいたします。

※ 出前の日は実費負担となります。注文の都合上11:30までにいらしてください。

# スキルアップ

## 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

健康自己管理を目標に話し合いをします。

## アンガーマネジメント

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

不安との向き合い方について考えます！

## マインドフルネス

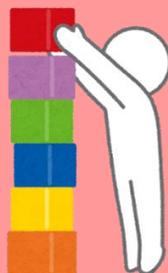
ちょっと一息つける時間を体験してみませんか？

## 知っておきたいからだのこと

今月はお薬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♪

麻雀サークル

動画で運動サークル

ゲームサークル

音楽サークル

懸賞サークル

手芸サークル



# バラエティ

楽しめるプログラムもあります^^

おやつ作り

吉田企画

手帳でGOGO!

レジン&ビーズ

ワイヤーアート

リラクゼーション

映画鑑賞





