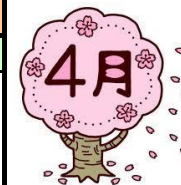


# 2024年4月 デイケア・デイナイトケア 月間スケジュール



月		火		水		木		金	
AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM	AM	PM
・リワーク ・卓球部 ・青葉の会 ・就労相談	・ステップワーク ・ミュージックサロン ・生きものがかり ・軽音楽部 ・クリーンパートナー	・ステップワーク ・健康ウォーク ・SST ・グラジオラス	・グラジオラス ・PBC ・栄養相談 ・クッキング ・注意サイン	・リワーク ・マッスルン ・DAC	・ステップワーク ・グラジオラス ・やまぼうし ・カラオケ	・ステップワーク ・卓球部 ・やまぼうし ・制作	・グラジオラス ・やまぼうし ・CBT ・シネマ	・リワーク ・バレー部 ・テーマミーティング ・園芸	・ステップワーク ・バレー部 ・PC教室 ・健康倶楽部
・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース		・児童デイケア ・フリースペース	

## 【デイケアタイムズ】

だんだん暖かくなって、春らしくなってきましたね。自然の中や街の中で、さまざまな春を感じることができると思います。皆さんはどんなところで春を感じますか？

この時期は入学や就職、職場の異動などでなんとなくソワソワしてしまいます。ゆううつになったり、気分が上がりすぎたりしてしまうこともあるでしょう。無理せず体や心の声に耳を傾けながら、自分のペースで過ごしていきたいですね。

デイケアでもスタッフの異動がありました。そのためプログラムの一部が変更になっています。新しいスタッフで心機一転、頑張っていくので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。

### 【3月の行事報告】

<お花見> 3月29日(金)、小頭町公園までお花見に行きました。ちょうど桜が見ごろで、とてもきれいでした。みんなで春の風景を楽しみながら公園を散歩しました。午後からは異動されるスタッフの送別会を行いました。メンバーさんたちのお手紙や出し物があり、温かい気持ちになりました。



### 【4月の行事予定】

<卓球大会> 4月29日(月)久留米総合スポーツセンターメインアリーナにて卓球大会が予定されています。当デイケアの卓球部も参加を予定しています。怪我のないよう、頑張ってください！応援しています♪



### 土曜開所のお知らせ

4月の土曜開所予定日はありません。新年度もデイケアのご利用を

R6年4月からデイケアのプログラムが一部変更になっております。お間違えのないようご注意ください。



### cafeやまぼうし

今月のオープン日

4月のやまぼうしは  
**18日(木)**です。  
お楽しみに！



cafeやまぼうしは開店しておりますが、感染症対策のため、テイクアウトのみとなっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

### 今月の豆知識

『朝ごはんを食べて元気な一日を♪』

皆さん、朝ご飯を食べていますか？「昼食を摂るくらいなら寝ていたい」という方はいらっしゃるいませんか？新年度が始まり、環境の変化や食生活が不規則になってしまいう方も多いのではないのでしょうか。朝ごはんは1日のエネルギーの源になる大事な食事です。朝ごはんを食べることで体内リズムが整い、お通じが出やすくなる。集中力がアップするなどのメリットがあります。新年度のスタートに少し早起きして、食べる時間を作る、手軽に食べられる朝食を準備しておくなどの工夫をし、元気な1日をスタートしてみませんか。

日・祝日はお休みとなります。土は祝日のある週は開所予定となっております。デイケアに興味のある方は、外来受付スタッフ又は、デイケアスタッフにお尋ね下さい。