



プログラム

	月	火	水	木	金	土
	WEEDSより			1	2	3
10:30~12:00	○通常プログラムの他、面談もあります。 ○プログラムは強制参加ではありません。 体調や気分に応じてスタッフと相談して決めていきましょう。			お正月休み		
13:00~14:30						
	5	6	7	8	9	10
10:30~12:00	茶話会 テーマ 年末年始の振り返りと今年の抱負	三百円飯 MTG	買い出し	W-Job	三百円飯 (かんたん飯)	ブラブラウィーズ
13:00~14:30		自分発信 PGM	ハンドクラフト		三百円飯 まとめ	PC (ブログ)
	12	13	14	15	16	17
10:30~12:00	お休み	W-style MTG	マンション清掃	W-Job	W-style	ブラブラウィーズ
13:00~14:30		自分発信 PGM	ハンドクラフト		W-style まとめ	PC (ブログ)
	19	20	21	22	23	24
10:30~12:00	三百円飯 MTG	W-Job	買い出し	テーマトーク テーマ 次月分PGM	三百円飯 (チャレンジ飯)	ブラブラウィーズ
13:00~14:30	ハンドクラフト	自分発信 PGM	ハンドクラフト		三百円飯 まとめ	PC (ブログ)
	26	27	28	29	30	31
10:30~12:00	W-style MTG	W-Job	マンション清掃	W-Job	W-style	ブラブラウィーズ
13:00~14:30	ハンドクラフト	自分発信 PGM	ハンドクラフト		W-style まとめ	PC (ブログ)
ハンドクラフト……アート活動やモノづくりなどの創作PGM W-style……ドライブや散歩、散策などのお出かけPGM 三百円飯……予算300円以内で美味しいものを作るお料理PGM W-Job……簡単なお仕事の練習PGM 自分発信……インスタ・ブログ・日記など自分自身を発信してみるPGM						