



## おすすめプログラム①

2月6日 (木) 午前

疾患教育 テーマ：冬期うつ

寒くなると朝が起き辛い、なんだかやる気が出ない…、気分が晴れないってことはありませんか？

冬の寒さは心と体に与える影響が大きくメンタル不調や生活の乱れが起きやすい時期と言われています

今プログラムでは冬の寒さが体やメンタルに与える影響を学びながら、予防や対策等について一緒に考える時間にしたいと思います☆ぜひ、ご参加下さい



## レポート

## プログラム

### 「推し活グループ」レポート

初めての「推し活グループ」は「推し」との出会いや魅力、応援方法、推し活で得られたもの等を参加者が紹介し、想像以上に盛り上がり、満足感、充実感が得られる活動でした

今回は2月19日 (水) 午後です。一緒に「推し」を語りましょう！



## 映画鑑賞

2月25日 (火) 12時30分～

### 「あまろっく」を一緒に観ませんか？

阪神尼崎駅に尼崎城、都ホテルに三和商店街… 私たちがよく知っている場所が出てきます

「あ～ここ阪神尼や～」 「あそこは尾浜かな～」 と思いを巡らせたり、心温まるストーリーに感動したり…

デイケアの時間を利用して、リラックスしながら映画の世界に浸り、楽しいひとときを過ごしましょう！

誰かと一緒に観ることですらに楽しくなること間違いなしです



## SST テーマ

### 「時間」を見直そう！ (水) 午前

時間が上手く活用できた時は1日が充実したような満足感が得られた経験ありませんか？

2月のSST (社会技能訓練) で時間の感覚や使い方を振り返り今まで気付かなかった時間の使い方を発見していきましょう！！

そして、どのように時間を使うことで自分の生活がより豊かになるかを学び、日々の達成感や充実感を感じられるヒントを一緒に探っていきましょう



## 施設見学 サブカルビジネスセンター尼崎 (就労継続B型)

2月10日 (月) 午後からサブカルビジネスセンター尼崎 (就労継続支援B型) の見学に行きます！

イラストやアニメ、動画編集、模型製作等様々な作業をされているそうです 「百聞は一見に如かず」実際に自分の目で確かめてみませんか？

デイケアから徒歩2分程です。[12時45分に5階](#)に集合してください。

参加希望される方は掲示板に名前を書いて下さい。よろしくお願ひ致します

## クローバーの会 私の安心して繋がれる場

27日 (木) 午前

「安心して繋がれる場」は、参加者が自分の居場所を感じ、自己成長を体験するための貴重な機会です。クローバーの会を通して、日常生活や社会との繋がりの基盤を築いてきましょう！