

寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。
少しずつ日差しも暖くなり、心も体も動きやすくなる頃です。
新しい季節の始まりとともに、無理のない範囲で活動を広げてみませんか。
皆さんと一緒に、穏やかな春を楽しんでいたら嬉しく思います。



春のおすすめプログラム

春の楽しい行事が盛りだくさん！
健康に気をつけながら楽しみましょう！

3日（月）午後・ナイトケア
ひな祭り（ちらし寿司）



4日（火）午前
男の料理 春の食材を使って



14日（金）午前
ウォーキング 梅見
梅ノ木公園・難波熊野神社

6日（木）13時30分～
ヨガ 初心者のための



12日（水）26日（水）13時30分～
ヨガ リラックス

31日（月）午後
就労準備

B型キャンビーってこんな事業所
実際にキャンビー（就労継続B型）を利用されている方にお話を伺います。インターネットやパンフレットでは得られない実体験に基づいた情報は貴重です。ぜひご参加下さい

バンド部からのお知らせ

- ♪やさしさに包まれたなら（松任谷由美）
- ♪エール（コブクロ）
- ♪初恋（村下孝蔵）
- ♪真夏の果実（サザンオールスターズ）
- ♪ありがとう（いきものがかり）
- ♪学園天国（フィンガー5）

誰もが知っている名曲を演奏します。初心者の方も取り組めるようにできるところから少しずつチャレンジしていきます。一緒に音楽を楽しんでくれる方、ご参加お待ちしております

活動報告

管理栄養士による 栄養講座と調理実習



コンビニの商品の一覧を基に普段食べている食品の栄養バランスやカロリーを見直し、足りない栄養素や摂取カロリーを知る機会とりました

調理実習では「大根もち」を作りました。外はカリッと中はもちもちしていて癖になる美味しさでした。干しエビが入っていたのでカルシウムもアップ。夕食会のメニューになりそうです

活動報告

就労準備プログラムでサブカルビジネスセンター
尼崎（就労継続支援B型）に行ってきました。タブレットを使ってイラストを描く体験や質問にも丁寧に答えて頂き、大変充実した時間になりました。デイケアからの距離が近く、行き来しやすいことも魅力でした

心と思考のラボって何なん？

精神疾患を抱える人は、過去の出来事への後悔や未来への不安にとらわれやすい傾向があります。プログラムでは、現在の自分の感覚や気持ちに意識を向ける練習に取り組みます。続けて取り組むことで混乱した思考を整理しやすくなったり、物事に集中する力が向上しますよ

テーマのお知らせ

SST No-Goサイン

「No-Goサイン」は、「ここでストップした方がいい」「やってはいけない」というサインを意味し、コミュニケーションのさまざまな場面で使われます。毎週水曜日の午前中に実施しています。ぜひ、ご参加下さい

クローバーの会 3月27日（木）午前 誰かに（何か）感謝したいこと

日頃の生活の中で、ちょっとしたことでも「ありがとう」と思ったこと、伝えたいけど言えなかったことなど、みんなでシェアしてみませんか？🍀
もちろん、聞くだけの参加もOKです！お気軽にご参加ください😊