

月	パターゴルフ・卓球 ペタンク	月曜日の朝に、体を少し動かしたい方お待ちしています！ ゆっくり、楽しく体を動かしましょう。
	ガーデニング	花や野菜などを育てましょう！ 土に触れることで意外な気分転換にもなるかも？！
	コミュニケーション	みんなで色々なことを話せる場所です。 話を聞きたいだけという方もぜひ参加お待ちしています。
火	ころばない体操	脚力を鍛えて健康寿命をのばしましょう！
	音楽喫茶	みんなで音楽を聞きながらゆっくり過ごしましょう。 普段聞かない曲をしるきっかけになるかも？
	心理教育	ストレス対処法・認知行動療法・コミュニケーションのコツなどについて、皆さんとグループワークをしながら学びます。
	健康第一	健康の維持・増進を目指して、体を動かしたり話し合ったりするプログラムです。 運動は様々な強度で行います。健康に関する様々なトピックを一緒に考えましょう。
水	WRAP	毎日を元気で豊かに生きること、さらに、気分を乱すような状況への気づきを高め、調子が悪くなった時に回復を促す行動プラン (WRAP)を、共に考え、学びましょう。
	書道・ペン習字	手紙や年賀状をきれいな字で書けるようになることを目的としています。
	茶道	茶道の礼儀作法にふれて、日本の伝統文化を感じましょう。
	いきいき体操	週の真ん中で疲れちゃってるあなた！ いきいき体操でいきいきと体を動かしませんか♪
	パソコン教室	それぞれのレベルに合わせてパソコンの実践をしていきましょう。
	ココロの エクササイズ	ストレッチや瞑想、ヨガなどを通して自分の心の気づきに注意を向けていきます。
木	音楽	音楽療法士の先生と一緒にLet's music！
	ヨガ	ゆっくりと体を動かし、日ごろの運動不足や疲れを解消をしましょう。
	こころの元気+	雑誌「こころの元気+」を読みながら、みんなで意見交換しましょう。
	宝塚の会	みんなで宝塚を味わいましょう！ 月組、花組、宙組、星組、雪組、あなたのご最良を見つけてみませんか？
	工作	手先が器用なあなた！プラモデルなど製作活動をしましょう。
金	体操クラブ	体育館でストレッチや皆さんの好きな曲に合わせて有酸素運動をします。 皆さんと一緒にスイングしましょう☆
	地域ライフ	1.オープンに自分の生活を語り、2.オープンに自分の症状について語り、2.オープンに自分のやりたいことについて語り、共に学んでいきましょう。
	eスポーツ	Nintendo Switchを使ってスポーツやゲームをしましょう！ 運動が苦手な方も楽しく遊べます！見学だけでも是非！
	籐工芸	籐を編み、かごや鍋敷きを作っています。上級の方はバックなども作っています。

※モノづくりのプログラムで作製した作品は持ち帰れます。