

# 9月のプログラム

AM 10:10-12:00 PM 13:30-15:30

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
AM							
PM					新 ドキュメンたる 森		
	4	5	6	7	8	9	10
AM	園芸 坂本・早野・佐藤・ 梶原・石川	ソフトバレー ★2 藤田・梶原・中村	セルフケア レイキ 田嶋	英語 Enjoy shortplay 藤田(敏)	新 精神疾患 について学ぶ 田嶋		
PM	カウンセラーを 囲んで 小木	新 アート 高松	メンバー ミーティング [編集会議]	囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	絵画 糸日谷		
	11	12	13	14	15	16	17
AM	園芸 坂本・早野・佐藤・ 梶原・石川	アロマ 田嶋	ウクレレ 榎・高柳	ゲームで トーク 藤田(敏)	第三土曜日 準備 森井	第三 土曜 市	
PM	新 フラダンス 14-15時 吉戸	ソフトバレー 合同練習 ★2 藤田	カラオケ★3 13 - 17時 切替	囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	ピアサポートを 学ぼう 藤田(裕)		
	18	19	20	21	22	23	24
AM	敬老の日	メンバー ミーティング [健康づくり] 長岡	昼食づくり 【黒砂公民館】 藤田	英語 Enjoy shortplay 藤田	ソフトバレー ★2 藤田・斎藤	秋分 の日	パラ 旅
PM		女子のお茶会 松原	レイキセラピー 施術 田嶋	囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	絵画 糸日谷		
	25	26	27	28	29	30	10/1
AM	園芸 坂本・早野・佐藤・ 梶原・石川	ポッチャ ★1 藤田・梶原	ティライ トフル フェスタ	新 西千葉さんば 藤田	おそうじ		
PM	アート 高松	絵本を 楽しもう 小林		囲碁・将棋・ ゲーム 赤津・尾畑	茶話会		

★1 千葉市こころの健康センター（JR稲毛駅西口3番からバス。市営高浜第一下車そば）

★2 千葉県障害者スポーツ・レクリエーションセンター（千葉都市モノレール「スポーツセンター駅」そば）

★3 JOYSOUND稲毛駅前店（tel043-254-1667稲毛区小仲台2-4-12）部屋No.615

新  
ドキュメンたる：自分の体験や今のリアルな気持ちを語ろう  
プログラムの 精神疾患について学ぶ：YouTubeなどを利用し学びを深めよう  
ご案内 アート：自由な創作活動を楽しもう  
フラダンス：ゆったりしたリズムに合わせて体を動かそう  
西千葉さんば：まちの魅力を再発見しましょう