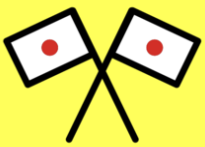
精神科デイケアたんぽぽ
11月プログラム表

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	文化の日 	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	断酒教室 クラフト・フリー	音楽リクエスト クラフト・フリー
午後	メントレ クラフト・フリー		公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー
	9	10	11	12	13	14
午前	メントレ クラフト・フリー	たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	カラオケ クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	体育館スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	映画鑑賞 クラフト・フリー
	16	17	18	19	20	21
午前	メントレ クラフト・フリー	就労支援B講義 たんぽぽ工房 フリー	就労支援A クラフト・フリー	SST クラフト・フリー	断酒教室 クラフト・フリー	買い物外出（1日） クラフト・フリー
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	クラフト・フリー
	23	24	25	26	27	28
午前	勤労感謝の日 	たんぽぽ工房(打ち上げ) フリー	就労支援A クラフト・フリー	買い物外出(1日) クラフト・フリー	健康体操 クラフト・フリー	カラオケ クラフト・フリー
午後		卓球 クラフト・フリー	体育館スポーツ クラフト・フリー	卓球 クラフト・フリー	公園スポーツ クラフト・フリー	クラフト・フリー
	30					
午前	メントレ クラフト・フリー					
午後	音楽リクエスト ウォーキング クラフト・フリー					

〈今月のコラム〉

この時期柿がたくさん実っていますね。デイケアの窓からも見えますし、ウォーキング中もたくさん柿を目にして「今年は柿が豊作なのかな？」と思っています。「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざをご存じですか？柿はビタミンCが豊富で、免疫機能を正常に保つ働きや、肌の健康を維持する働きがあります。また、食物繊維はおなかの調子を整え、カリウムは体の余分な塩分を排出する働きがあります。このように嬉しい効果もある柿ですが、食べ過ぎは食物繊維の摂り過ぎにより胃腸の不調につながったり、糖分も含まれているので1日１個程度がおすすめです。秋の味覚も楽しんでいきましょうね🍁😄

【お知らせ】

21日(土)：買い物外出
26日(木)：買い物外出

※ 都合により2日(月)のプログラムは
午前と午後を入れ替えて実施いたします。

ホームページ

インスタグラム