

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		メイク&ハンド マッサージ 13:30~15:00	ミーティング 15:00~15:30		ミーティング 15:00~15:30	休
6	7	8	9	10	11	12
休	みんなで料理 13:00~15:00 そこまで言うん会 15:00~16:00		統合失調症ピア サポートグループ 13:00~14:00 ミーティング 15:00~15:30	編み物の会 13:30~15:00	情報ライブラリー 13:30~15:00 ミーティング 15:00~15:30	休
13	14	15	16	17	18	19
休	体育の日	お抹茶の会 14:00~15:00 カシオペアの会 13:30~15:30	ミーティング 15:00~15:30 ナイトカフェ ミーティング 18:00~19:30		カラオケ 13:30~15:00 ミーティング 15:00~15:30	休
20	21	22	23	24	25	26
休	散歩ゴミ拾い 13:30~14:30 ミーティング 15:00~15:30	趣味の時間 13:30~15:00	統合失調症ピア サポートグループ 13:00~14:00 ミーティング 15:00~15:30	食事会 (カフェカレブ) 13:00~14:30 編み物の会 13:30~15:00	ミーティング 15:00~15:30	休
27	28	29	30	31	ミーティング& そこまで言うん会 参加者から出されたテーマ について皆で話します。 ひとりで悩んでいることも 解決できるかも・・・	
休	みんなで料理 13:00~15:00 そこまで言うん会 15:00~16:00	フラワー アレンジメント 13:30~15:00	ミーティング 15:00~15:30	ほっこりタイム (介護のお話) 14:00~15:00		

発達障がいデイサポートサービス（要申込 定員になり次第締め切り 対象：発達障がい者）

カシオペアの会/13時半集合 長大7号館から川へ移動 内容 魚部 持ち物：帽子、飲み物、動きやすい服装で
ナイトカフェミーティング/18:00~19:30 会場 カフェカレブ 内容 悩み事の分かち合い

統合失調症ピアサポートグループ/第2、4水曜日 対象：統合失調症の当事者 内容 ピアサポートの学び
メイク&ハンドマッサージ/ポーラ化粧品様によるメイク指導。ハンドマッサージは男性も受けられます。

みんなで料理/軽食を作って茶話会を開きます。 お抹茶の会/気軽に茶道を体験できます。

編み物の会/毛糸と針はこちらで用意します。 カラオケ/上田駅前のカラオケ店へ。30分300円

食事会(カフェカレブ)/申込と注文22日(火)まで 趣味の時間/趣味仲間で情報交換をします。

フラワーアレンジメント/テーマ「ハロウィン」要申込(10/22締切) 参加費500円 持ち物：マグカップ、レジ袋
ほっこりタイム(介護のお話)/高齢者や障がい者の介護についてケアマネージャーさんとお話します。