

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			元旦	年始休み	年始休み	休
5	6	7	8	9	10	11
休	初詣 13:30~15:00 そこまで言うん会 15:00~16:00	ダーツ大会 ボードゲーム 13:30~15:00	ピアサポート グループ 13:00~14:00 ミーティング 15:00~15:30		ミーティング 15:00~15:30	休
12	13	14	15	16	17	18
休	成人の日	おたや祭り 15:00~16:00	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	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
19	20	21	22	23	24	25
休	みんなで料理 13:00~15:00 そこまで言うん会 15:00~16:00	食事会 (カフェカレブ) 13:00~14:00 カシオペアの会 13:30~15:30	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	お抹茶の会 14:00~15:00 ミーティング 15:00~15:30	休
26	27	28	29	30	31	
休	散歩ゴミ拾い 13:30~14:30 ミーティング 15:00~15:30	つぼ体験 13:30~14:30	ミーティング 15:00~15:30	ほっこりタイム 14:00~15:00	ミーティング 15:00~15:30	

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/ボウリング 13時半上田プラザボウル 1ゲーム530円(手帳あり10%引き) 貸靴代300円

ナイトカフェミーティング/会場 カフェカレブ 内容 悩み事のかち合い

ピアサポートグループ/内容 ピアサポートの学び

（ピアサポート…同じ障がいや病気を持つことを活かして仲間（=ピア）として当事者を支えること）

ミーティング&そこまで言うん会/病気や生活の悩みについて皆で話します。

みんなで料理/軽食を作って茶話会を開きます。

編み物の会/毛糸と針はこちらで用意します。

つぼ体験/鍼灸医が無料で施術します。（有料施術 14:30~ 希望者） お抹茶の会/気軽に茶道を体験できます。

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。

食事会（カフェカレブ）/申込と注文17日（金）まで