

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|---|---|--------------------------------|--|----|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 休 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 休 | 豆まき (真田神社) 13:00~14:00 そこまで言うん会 15:00~16:00 | みんなで料理 13:00~15:00 | ミーティング 15:00~15:30 | | 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 | 休 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 休 | 散歩ゴミ拾い 13:30~14:30 ミーティング 15:00~15:30 | 建国記念の日 | 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 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 休 | みんなで料理 13:00~15:00 そこまで言うん会 15:00~16:00 | カシオペアの会 13:30~15:30 ナイトカフェ ミーティング 18:00~19:30 | ミーティング 15:00~15:30 | 食事会 (カフェカレブ) 13:00~14:00 | ほっこりタイム 14:00~15:00 ミーティング 15:00~15:30 | 休 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 天皇誕生日 | 振替休日 | お抹茶の会 14:00~15:00 | 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 | 編み物の会 13:30~15:00 | 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/会場 長野大学 7号館 内容 SST（社会生活技能訓練）

ナイトカフェミーティング/ 会場 地域活動支援センターカナン 内容 悩み事のかち合い

ピアサポートグループ/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の学び
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。

お抹茶の会/気軽に茶道を体験できます。

食事会（カフェカレブ）/申込と注文18日（火）まで

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

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。

フラワーアレンジメント/テーマ「ひな祭り」要申込（2/19 締切）参加費 500円 持ち物:マグカップ、レジ袋