

2025年 3月 プログラム表



医療法人社団楽優会

札幌なかまの杜クリニック

	月	火	水	木	金	土
	31					1
AM	当事者研究	23日 AM-PM② 院長との食事会が あります。詳細はチ ラシ参照してくだ				推し活 「推しを語る会」
PM①	音楽療法					卓球
PM②	自主活動					アロマヨガ
	3	4	5	6	7	8
AM	当事者研究	思考パターンの 学び	イスを使った ヨガ	/	映画鑑賞会 「レミゼラブル」 を 観ようの会 & Tシャツ まだら染めるよ	ラブスポ
PM①	音楽療法	プレイバック シアター	特別練習 卓球			卓球
PM②	自主活動	自主活動	自主活動			自主活動
	10	11	12	13	14	15
AM	札家連 第38回卓球競 技 大会&応援 PM①音楽療法 あります	SST	マインドフルネス	/	ハンドメイド 「ラッピング①」	サイコドラマ
PM①		認知行動療法② 「認知再構成」	怒りについて		調理 「ちらしずし」	ボイトレ部
PM②		自主活動	自主活動		当事者研究全国 交流集会説明会	
	17	18	19	20	21	22
AM	当事者研究	メタ認知③ 「思い込みを変 えよう」	ヨガニドラ	後閑・國村の ワンポイント イラスト講座	村本認定講師 によるSST	ハンドメイド 「ラッピング②」
PM①	音楽療法	プレイバック シアター	マイリカバリー ストーリー		病気を治すと いうこと	卓球
PM②	ダイエット プログラム	自主活動	自主活動	/	自主活動	定山溪旅行 説明会
	24	25	26	27	28	29
AM	当事者研究	SST	マットを使った ヨガ	/	ロイズ カカオ& チョコレート タウンに行くよ	卓球
PM①	音楽療法	WRAP	体育館 スポーツ			後閑プレゼンツ ハンドメイドの 会
PM②	自主活動	自主活動				後閑さんと 汚部屋あるある の会