11月スケジュール

2025年11月　Nov　令和7年

月	火	水	木	金	土	日
●スケジュール内容は変更になる場合があります。 ●毎週水曜日は19時半迄のデイナイトケアとなります。 ●11/26（水）デイナイトケアはお休みとなります。					1 園芸 簡単ヨガ プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	2 お休み
3 文化の日 アンガーマネジメント マットエクササイズ	4 カレンダー作り 簡単ヨガ 認知行動療法 （物質）	5 オンライン ミーティング ハンドベル ミーティング	6 室内スポーツ 映画	7 認知行動療法 （物質） 創作 園芸	8 ミーティング 映画 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	9 お休み
10 室内スポーツ おやつクラブ 木工	11 認知行動療法 （物質） ミーティング 料理（パン作り）	12 簡単ヨガ おやつクラブ ビートタイム ミーティング	13 料理（惣菜） カレンダー作り マインドフルネス 園芸	14 認知行動療法 （物質） 散歩	15 ミーティング マットエクササイズ プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	16 お休み
17 マインドフルネス 簡単ヨガ 女子茶話会 ハンドベル	18 認知行動療法 （物質） 創作 ミーティング	19 ミーティング マットエクササイズ 映画 読み合わせ	20 室内スポーツ おやつクラブ 園芸	21 カラオケ 認知行動療法 （物質）	22 おやつクラブ ミーティング プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	23 お休み
24 振替休日 室内スポーツ リラックスタイム	25 認知行動療法 （物質） 芋煮会	26 ミーティング 簡単ヨガ ハンドベル	27 アンガーマネジメント マットエクササイズ 木工	28 室内スポーツ 認知行動療法 （物質）	29 ミーティング 映画 プロセス依存 認知行動療法 プロセス依存 ミーティング	30 お休み

11月の予定

興味のある方、不明な点のある方はスタッフまでお声掛けください。

【おやつクラブ】

11/10　オレオベイクドチーズケーキ
11/12　かぼちゃプリン
11/20　モンブランカップケーキ
11/22　フォンダンショコラ風生チョコケーキ
【料理】11/13　ミートソースパスタグラタン
【パン】11/11　コッペパンサンド

【園芸】

11/1　種まき
（ほうれん草・こかぶ）
11/7　さつま芋収穫
11/13　ニンニク植付け
11/20　スナップエンドウ種まき
※天候や野菜の成長によって変更する場合があります。

【マットプログラム】

簡単ヨガ		マットエクササイズ	
11/1	首こり/肩こり	11/3	便秘解消
11/4	関節を緩める	11/15	柔軟ストレッチ
11/12	気分爽快ヨガ	11/19	腹筋
11/17	背骨調整	11/27	ピラティス(姿勢)
11/26	リラックスヨガ		

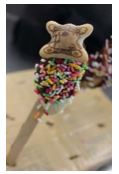
【映画】

11/6　『プリティウーマン』
11/8　『夏目友人帳
～うつせみに結ぶ～』
11/19　『タクシードライバー』
11/29　『ネメシス黄金螺旋の謎』

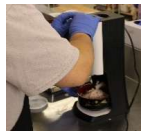
おやつクラブ

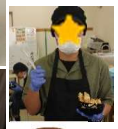
モンブランカップケーキ

チョコバナナ



変わりかき氷





プリンや練乳イチゴを凍らせてふわふわかき氷。

タルト風リンゴケーキ

リンゴを薄くスライスしてクッキー生地の上に並べて焼きました♪

デイケアカフェ

季節に一度、“いつもと違ったランチを！”をテーマに昼食作りを行っています。今回は“**お好み焼き**プレート”でお好み焼きを作りました。大きく一枚を作る方、小さめを二枚にする方、ソースやマヨネーズも好みに合わせて仕上げました。生地を裏返すときは、皆さん勇気を出して行っていました♪

料理　惣菜

【カボチャサラダ】

さつまいも、レンコン、合い挽き肉を炒めて甘辛く味付けしました。少し具材に厚みを持たせてカットしたので食べ応えのある一品に♪昼食が進むお惣菜ができました♪

秋の味覚

旬の野菜を使った惣菜作りをしました。カボチャサラダは、玉ねぎとベーコンを加えました。カボチャの甘味とベーコンの塩味があっておいしくできました♪

【根菜の甘辛炒め】

パン作り　～カレーパン～

「カレーパンが食べたいな」の提案から、今月はカレーパンを作りました。

中に入れる具はレトルトカレーをアレンジして手軽に♪生地を包む時に具がはみ出ないように包むところがポイント！ついつい具沢山にしたくなりますが、みなさん工夫しながら取り組みました。

来月は「ヘルシーな生地でコッペパンとかどうですか？いろいろサンドしたものを食べたい」という希望からチャレンジすることになりました♪

＼ビートタイム／

今月で2回目のビートタイム。打楽器を演奏したり、リズムに合わせて踊ってみたりして大変盛り上がりました。(^^♪
ハンドベルや音楽が好きな方、そうでない方も打楽器に触れる貴重な機会になりました。

ギャンブル依存体験記
半年間利用し続けてみて

半年間、プログラムに参加していかがですか？

中途半端にやり続けるよりも、きっちりとやめたほうが良いことに気づけた。

そう思ったのはどうしてですか？

勝ち続けることは無理。依存症になって、やめられる未来が見えて結果的に良かった。

プロセス依存プログラムは毎週土曜日に行なっています。どなたでも参加可能なので興味のある方はぜひ、のぞきにきてください。