



2月スケジュール

2026年2月

Feb 令和8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時半迄のデイトケアとなります。						
1						お休み
2	3	4	5	6	7	8
ミーティング ハンドベル	室内スポーツ 認知行動療法(物質)	カレンダー作り おやつクラブ 簡単ヨガ ミーティング	アンガーマネジメント マットエクササイズ 映画	ミーティング デイケアカフェ 認知行動療法(物質)	園芸 創作	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	10	11	12	13	14	15
ミーティング マインドフルネス おやつクラブ	認知行動療法(物質) 女子茶話会 マットエクササイズ	建国記念の日 室内スポーツ 料理(パン作り) ハンドベル ミーティング	木工 料理(惣菜) カレンダー作り	簡単ヨガ 認知行動療法(物質)	ミーティング おやつクラブ 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
16	17	18	19	20	21	22
カラオケ 料理(惣菜) リラクスタイム	室内スポーツ 認知行動療法(物質)	園芸 映画 ミーティング	創作 おやつクラブ マインドフルネス	認知行動療法(物質) 室内エクササイズ	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
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日 室内スポーツ アンガーマネジメント 園芸	認知行動療法(物質) ビートタイム	木工 ハンドベル 読み合わせ	室内スポーツ ミーティング	環境整備 認知行動療法(物質)	ミーティング 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

おやつクラブ

おやつクラブは、作りたいものを相談しながら決定し
作って食べてみるプログラムです。今月もたくさんチャレンジしました。



チーズケーキも作ってみたいお菓子では人気が高く、今回はバイクドチーズケーキを作りました。3つのグループで作り、試食の際は食べ比べをしました。同じ材料でも少しずつ違う味に驚きました。

「寒いからあったかいものがいい。」「コンビニのプリトローをイメージして作ってみたい!」そんな意見からチャレンジ!生地を焼いてハム、チーズ、チリソース、ソーセージなどを自由に包みました。ピザは「たまにはシーフード味がいい」というところから冷凍のシーフードミックスを使ってお手軽に♪おいしく作ることができました。醤油ラーメンについては「家庭にある材料でこんなに簡単においしくできるんだあ」の声があり、シリーズ化しつつあります。

パン作り

～メロンパン～



馴染みのあるメロンパン。人気があり2ヵ月連続実施。上のクッキー生地はサクサク、下のパンはもちもち♪甘くておやつにピッタリです。

料理

～白菜グラタン～



デイケア畑で収穫できた白菜を使ったグラタン。日中も冷える日が多いので、あつあつのグラタンは好評です。白菜を一度フライパンで焼くことで、甘味がましてさらにおいしくできました。

園芸

～冬野菜収穫～



レタス、白菜、ブロッコリー、カリフラワー、こかぶ、大根、ほうれん草、キャベツなど、夏から秋にかけて種まきをした野菜が収穫時期を迎えました。サラダや味噌汁の具としておいしくいただけます。

2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】

- 2/4 栗蒸しようかん
- 2/9 ブラウニー
- 2/14 塩ラーメン
- 2/19 チャンククッキー

【料理】2/12 お汁粉(白玉入り)
2/16 キャベツグラタン

【デイケアカフェ】2/6 ドリアプレート
【パン】2/11 さつまレーズンパン



【園芸】

- 2/7 じゃがいも芽出し
土づくり
- 2/18 じゃがいも畝づくり
- 2/23 じゃがいも植え付け
ブロッコリー・キャベツ種まき

※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

- 2/4 肩・首凝り
- 2/13 朝ヨガ
- 2/28 リラクソガ

マットエクササイズ

- 2/5 ニの腕/背中
- 2/10 柔軟ストレッチ
- 2/21 お腹周り



【映画】

- 2/5 『映画 深夜食堂』
- 2/14 『少林サッカー』
- 2/18 『アナと雪の女王』



ビートタイム

新しくコンガという楽器を加えて演奏しました!今まで以上に音色やビートが混ざりあって聞き心地よい空間になりました。



ギャンブル依存体験記 プログラムに初めて参加して

初めてプログラムに参加していかがですか?

同じ境遇の人たちなので、正直に自分の話をする事ができました。

同じ境遇なのは大きいですね。

同じ経験をしてきた人たちなので、わかってくれる。それが嬉しいです。

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、のそきにきてください。