令和元年6月スケジュール表地域活動支援センター【地域の茶の間】

月	火	水	木	金	土	日
					1日 10:00～10:30 朝の会 10:30～13:30 家族会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 15:30～16:00 チャノマニーバンド	2日 休み
3日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ 13:30～14:30 土壌改良材	4日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～15:30 フットサル 磯辺	5日 10:00～10:30 朝の会 10:30～12:00 ITとAIの社会学 13:30～14:30 水やり プランター手入れ	6日 休み	7日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～14:30 土壌改良材 16:00～ Sカンファレンス	8日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:00～14:00 レクリエーション 15:30～16:00 チャノマニーバンド	9日 休み
10日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	11日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～15:30 フットサル ふれあいの家	12日 10:00～10:30 朝の会 10:30～12:00 ITとAIの社会学 13:30～14:30 水やり プランター手入れ	13日 休み	14日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 15:00～17:00 ギター教室	15日 10:00～15:00 誕生会 15:30～16:00 チャノマニーバンド ボイストレーニング	16日 休み
17日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ 13:30～14:30 土壌改良材	18日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～15:30 フットサル 磯辺	19日 10:00～10:30 朝の会 10:30～12:00 ITとAIの社会学 13:30～14:30 水やり プランター手入れ	20日 休み 9:00～12:00 スタッフ会議	21日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～14:30 土壌改良材 Sカンファレンス	22日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 15:30～16:00 チャノマニーバンド	23日 休み
24日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 中磯辺公園 花の手入れ	25日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 13:30～15:30 フットサル ふれあいの家	26日 10:00～10:30 朝の会 10:30～12:00 ITとAIの社会学 13:30～14:30 水やり プランター手入れ	27日 休み	28日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ	29日 10:00～10:30 朝の会 10:30～11:30 水やり プランター手入れ 12:00～15:00 創作活動 15:30～16:00 チャノマニーバンド	30日 休み

令和元年6月スケジュール表就労移行支援【カフェバルコニー】

月	火	水	木	金	土	日
					1日 家族会 10:30～12:30 15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業	2日 休み
調理技術の一層の進歩を図るため、 六月からレストランの開店日を 月・火の週2日としました。 薬膳料理の和食がメインです。						
3日 区役所販売 11:00～14:00 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	4日 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	5日 区役所販売 11:00～14:00 花壇作業 売店	6日 休み 売店	7日 区役所販売 11:00～14:00 13:00～ パソコン教室 Sカンファレンス 売店	8日 15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店	9日 朝市 8:00～
10日 区役所販売 11:00～14:00 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	11日 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	12日 区役所販売 11:00～14:00 花壇作業 売店	13日 休み 売店	14日 区役所販売 11:00～14:00 15:00～17:00 ギター教室 花壇作業 売店	15日 誕生会 15:30～16:00 ボイストレーニング チャノマニーバンド 花壇作業	16日 休み
17日 区役所販売 11:00～14:00 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	18日 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	19日 区役所販売 11:00～14:00 花壇作業 売店	20日 休み スタッフ会議 売店	21日 区役所販売 11:00～14:00 13:00～ パソコン教室 Sカンファレンス 売店	22日 15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店	23日 休み
24日 区役所販売 11:00～14:00 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	25日 区役所販売 11:00～14:00 レストラン 11:30～14:00 花壇作業 売店	26日 区役所販売 11:00～14:00 13:00～ パソコン教室 花壇作業 売店	27日 休み 売店	28日 区役所販売 11:00～14:00 花壇作業 売店	29日 15:30～16:00 チャノマニーバンド 花壇作業 売店(棚卸)	30日 休み

令和1年6月就労継続B型　まりぃ～なすとらっせ店スケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
健康な脳は幸せを感じさせるセロトニンと喜びを感じさせるドーパミンという神経伝達物質で満たされています。この2つの材料は卵とか肉とか魚とかに含まれるたんぱく質です。作られる過程では、赤身肉とかレバー、シジミやアサリ等に含まれる鉄分も必要です。これらが足りないと幸せ(セロトニン)も喜び(ドーパミン)も作られなくなって■になります。栄養失調で■になることもあります。(出典：精神科医藤川徳美医学博士著「薬に頼らず鬱を治す方法」)。コンビニ弁当に頼りすぎず、糖分の取りすぎも注意しましょう。金曜の調理師勉強会で栄養について学び、ギター教室(第2金)、茶の間ニーバンド(土曜)、ボイストレ(第3土曜)で仲間と楽しく交わりましょう。					1日 7:00モーニング 10:00～14:00 家族会 11:30～14:00 ランチ 14:00～カフェ 15:30～16:00 チャノマニーバンド	2日 休み
3日 7:00～モーニング 8:00～10:00 パン教室 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	4日 7:00～モーニング 10時～歌カフェ 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 13:00～15:00 パン教室 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	5日 9:00～11:30 磯辺配食弁当 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～カフェ 花植え作業	6日 休み	7日 7:00～モーニング 8:00～10:00 パン教室 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 調理師勉強会 花植え作業 Sカンファレンス	8日 7:00～モーニング 11:30～14:00 ランチ 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～カフェ 厨房清掃 花植え作業 15:30～16:00 チャノマニーバンド	9日 8:00～ 11:00 朝市 休み
10日 7:00～11:30 モーニングカフェ 8:00～10:00 パン教室 11:00～14:00 ランチ 区役所販売 14:00～カフェ 花植え作業	11日 7:00モーニング 10:00～11:30 コーヒー講習 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 14:00～カフェ 14:30見回り散歩 花植え作業	12日 9:00～11:30 幸町会食弁当 11:30～14:00 ランチ 区役所販売 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～カフェ 花植え作業	13日 休み	14日 7:00～モーニング 8:00～10:00 パン教室 11:30～14:00 ランチ 区役所販売 調理師勉強会 ギター教室 花植え作業	15日 7:00～11:30 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 10:00～15:00 誕生会 チャノマニーバンド 15:30ボイトレ	16日 休み
17日 7:00～11:00 モーニングカフェ 8:00パン教室 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～カフェ 花植え作業	18日 7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 13:00～16:00 パン教室 14:00～カフェ 花植え作業	19日 9:00～11:30 磯辺会食弁当 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 お菓子作り 14:00～カフェ 花植え作業	20日 9:00～12:00 スタッフ会議 休み	21日 7:00～モーニング 8:00～パン教室 10:30～11:30 顔ヨガ・呼吸法 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ 14時ヨガ呼吸法 Sカンファレンス	22日 7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業 チャノマニーバンド	23日 休み 於:檜見川浜 ドラム体験
24日 7:00～11:00 モーニングカフェ 8:00パン教室 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:00～カフェ 厨房大掃除 花植え作業	25日 7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 14:30見回り散歩 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業	26日 9:00～11:30 幸町会食弁当 11:30～14:00 ランチ 11:00～14:00 区役所販売 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～カフェ 花植え作業	27日 休み	28日 7:00～モーニング 8:00～10:00 パン教室 区役所販売 11:30～14:00 ランチ 調理師勉強会 お菓子作り 14:00～カフェ 花植え作業	29日 7:00～11:00 モーニングカフェ 11:30～14:00 ランチ 13:00～15:00 お菓子作り 14:00～16:30 カフェデリカ 花植え作業 チャノマニーバンド	30日 休み