

2026年1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
				冬季休業 (12/26～1/4)		
4 冬季休業 (12/26～1/4)	5 菜園 運動サークル	6 ヒアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	7 当事者研究 書き初め会 ヒアカウンセリング	8 給与・ 謝金支払日 ヒアカウンセリング ※PM閉所 (職員会議)	9 ※閉所	10 家族会 交流会びあるく ピアサロン
11	12 成人の日 菜園 ※運動サークル 休み 黒岩さんDAY	13 長崎大学 OT実習開始 ヒアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	14 ヒアカウンセリング	15 手芸	16 ※閉所	17 WRAP・パーソナルメディスン (一般開校)
18	19 ※AM閉所 (理事会) 運動サークル 黒岩さんDAY ピアサロン	20 ヒアサポート のぞみ (テーマトーク) カラオケ DAY	21 当事者研究 ヒアカウンセリング	22 調理実習 (ハートセンター) ※参加者は片付け※ ピアトークタイム ヒアカウンセリング 黒岩さんDAY	23 ※閉所	24 ヒアサポート ちゃんぽん (公民館) のぞみカフェ
25	26 13:00～ リカバリー・カレッジ 長崎 フォーラム (出島メッセ長崎)	27 県立大学看護 実習(1日のみ) ヒアサポート のぞみ (今月の振り返り) カラオケ DAY	28 ヒアカウンセリング	29 手芸	30 ※閉所	31

～ 定期活動日程 ～

- 菜園活動 : 毎週月曜10:30～11:00
- カラオケDAY : 毎週火曜13:00～14:15
- 運動サークル : 毎週月曜13:00～14:30
- 黒岩さんDAY : 月2～3回 1人30分まで
- 調理実習 : 基本毎月木曜10:35～11:40
※片付け13:00～13:30
- ヒアサポートのぞみ : 毎週火曜10:35～11:40
- ヒアサポートちゃんぽん : 月1回土曜10:00～11:50
- 当事者研究 : 月2～3回水曜 1時間程度
- ピアトークタイム : 木曜 13:30～14:15
- ヒアカウンセリング : 水曜・木曜
- 手芸 : 不定期木曜10:35～11:40

お知らせア・ラ・カルト

- ・12月26日(金)から1月4日(日)までは、地域活動支援センターのぞみ(Ⅲ型)は冬季休業で閉所します。
- ・1/7(水)の書き初め会に申し込んでいる方は森さんがお手本を用意して下さいます。(12/25締切)
- ・1/8(木)は午前中のみ開所します。(12時半まで)
- ・1/12(月)と1/26(月)は、運動サークルは休みです。
- ・1/12(月)はちかつNOZOMIは通常通り開所します。
- ・1/19(月)は午後のみ開所します。(12時半から)
- ・1/13(火)～長大OT専攻3年生実習が始まります。

- ・感染予防のため、体温計測を再開します。通所時に手洗い(石鹸)後に、検温のご協力をお願いします。
- ・せき・くしゃみが出る時はマスクをお願いします。症状悪化の場合は受診を、熱がある時や症状が悪い時には通所をお控えください。
- ・感染防止のため、定期的に換気を行っています。ご協力宜しくお願いします。
- ・エヌ・リカバリーが移転したことに伴い、2階職員室を拡張し、2階スペースに利用者さんの休憩室を設けました。(音楽室は休憩室ではなくなります。)