

# Stairways 2025年 11月 プログラム表

| MON                                                                                                                                                                          | TUE                                                                                                        | WED                                                                                | THU                                                                                 | FRI                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>一日の流れ</p> <p>9:30 開所 13:30 プログラム開始</p> <p>9:45 朝の会 14:50 プログラム開始</p> <p>10:00 プログラム 14:50 プログラム終了</p> <p>11:30 プログラム 帰りの会</p> <p>12:00 終了 15:00 開所</p>                    | <p>11月★</p> <p>あっという間に、今年もあと2か月です(´・ω・´)!!</p> <p>コロナやインフルエンザがまだまだ流行中です。体の不調のサインに早めに気づき、早めに対策しましょう(ω)ノ</p> |  |  |                |
| <p>11月3日</p> <p>文化の日</p>                                                                    | <p>4 すて♥とれ (初級) のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>まったり Youtube のんびりタイム</p> <p>H</p>                                 | <p>5 そんぐす (合同) のんびりタイム</p> <p>S</p> <p>ウノや トランプをしよう のんびりタイム</p> <p>I</p>           | <p>6 ものづくり のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>カフェ気分 &amp; ステ通を作ろう のんびりタイム</p> <p>Mt</p>       | <p>7 ジグソーパズル (合同) のんびりタイム</p> <p>H</p> <p>ヴィーナスラウンジ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p> <p>I</p>  |
| <p>10 スクラッチアート のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>ステ通を作ろう のんびりタイム</p> <p>Tk</p>                                                                                                        | <p>11 そんぐす (合同) のんびりタイム</p> <p>T</p> <p>ステア de MOVIE のんびりタイム</p> <p>H</p>                                  | <p>12 ジグソーパズル (合同) のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>おさんぽに行こう のんびりタイム</p> <p>Hn</p>         | <p>13 すて♥とれ (鬼級) のんびりタイム</p> <p>O</p> <p>まったり Youtube (合同) のんびりタイム</p> <p>H</p>     | <p>14 アイロンピース (合同) のんびりタイム</p> <p>M</p> <p>ヴィーナスカフェ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p> <p>S</p>  |
| <p>17 そんぐす のんびりタイム</p> <p>I</p> <p>おかしづくり のんびりタイム</p> <p>S</p>                                                                                                               | <p>18 ステア de カフェ気分 のんびりタイム</p> <p>Mt</p> <p>ウノや トランプをしよう (合同) のんびりタイム</p> <p>K</p>                         | <p>19 12月のかざりを作ろう のんびりタイム</p> <p>I</p> <p>おさんぽに行こう のんびりタイム</p> <p>H</p>            | <p>20 ステ通を作ろう のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>ペーパークラフト (合同) のんびりタイム</p> <p>Hn</p>          | <p>21 ジグソーパズル (合同) のんびりタイム</p> <p>M</p> <p>ヴィーナスカフェ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p> <p>K</p>  |
| <p>11月24日</p> <p>振替休日</p>                                                                                                                                                    | <p>25 ものづくり のんびりタイム</p> <p>I</p> <p>ウノや トランプをしよう (合同) のんびりタイム</p> <p>S</p> <p>ナイトケアありません</p>               | <p>26 そんぐす (合同) のんびりタイム</p> <p>Yg</p> <p>すて♥とれ (中級) のんびりタイム</p> <p>Hv</p>          | <p>27 ステア de カフェ気分 のんびりタイム</p> <p>H</p> <p>そんぐす (合同) のんびりタイム</p> <p>K</p>           | <p>28 アイロンピース (合同) のんびりタイム</p> <p>Hv</p> <p>ヴィーナスカフェ (合同) ※女性限定 のんびりタイム ※男性はステア以外の部屋</p> <p>S</p> |
| <p>だんだんと寒さがきびしくなってきました！外はすっかり紅葉があざやかです★寒さ対策をして、大通公園でのおさんぽを楽しむのはいかがですか？ 運動不足になりがちな季節ですが、すて♥とれは室内で気軽に運動ができますよ！ジグソーパズルなどでのんびりまったり芸術の秋を楽しむのもいいですね★今月ものんびりと～☺ステアでお待ちしています(ω)ノ</p> |                                                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                   |
|  <p>医療法人社団ほっとステーション<br/>大通公園メンタルクリニック</p>                                               |                                                                                                            |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                                   |