

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	〈創作活動〉 個人活動	休み 	休み 	休み 	〈創作活動〉 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
午後	〈フィットネス〉 体幹トレーニング お腹まわり集中ケア編 〈自主活動〉	〈リラクゼーション〉 モーニングウォーキング	〈パソコン教室〉 ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	〈SST〉 社会生活スキルトレーニング よりよい人付き合いの練習	〈ストレッチ&スポーツ〉 おもしろ卓球 (デイケア2F) 12:40~ 〈自主活動〉
	9	10	11	12	13
午前	〈創作活動〉 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング 〈リラクゼーション〉 モーニングウォーキング	〈創作活動〉 個人活動 〈パソコン教室〉 ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	〈SST〉 社会生活スキルトレーニング よりよい人付き合いの練習	〈創作活動〉 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
午後	〈フィットネス〉 体幹トレーニング 体重・体脂肪ダウン編 & ウォーキング 〈自主活動〉	〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング 〈自主活動〉	〈健康増進セミナー〉 SCIT 社会認知ならびに 対人関係のトレーニング 13:30~ 〈自主活動〉	〈SSP〉 就労に関するQ&A 〈自主活動〉	〈ストレッチ&スポーツ〉 テニス (王子スポーツセンター) 12:40~ 〈自主活動〉
	16	17	18	19	20
午前	〈創作活動〉 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング 〈リラクゼーション〉 認知行動療法(CBT)	〈創作活動〉 個人活動 〈パソコン教室〉 ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	〈SST〉 社会生活スキルトレーニング よりよい人付き合いの練習	〈創作活動〉 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
午後	〈フィットネス〉 体幹トレーニング お腹まわり集中ケア編 & ウォーキング 〈自主活動〉	〈卓球教室〉 デイケア2F 〈ゲーム同好会〉 ゲームで脳活 〈自主活動〉	〈健康増進セミナー〉 SCIT 社会認知ならびに 対人関係のトレーニング 13:00~ 〈自主活動〉	〈SSP〉 ビジネスマナー講座 外部講師来所 〈自主活動〉	〈ストレッチ&スポーツ〉 卓球 (デイケア2F) 12:40~ 〈自主活動〉
	23	24	25	26	27
午前	〈創作活動〉 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング 〈リラクゼーション〉 椅子ヨガ	〈創作活動〉 個人活動 〈パソコン教室〉 ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	〈SST〉 社会生活スキルトレーニング よりよい人付き合いの練習	〈創作活動〉 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
午後	〈フィットネス〉 体幹トレーニング 運動不足解消編 & ウォーキング 〈自主活動〉	〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング 〈自主活動〉	〈ヘルスケアプログラム〉 自己理解と 社会復帰に向けて 13:20~ 〈自主活動〉	〈ヨガ〉 外部講師来所 〈ゲーム同好会〉 ゲームで脳活 〈自主活動〉	〈ストレッチ&スポーツ〉 テニス (王子スポーツセンター) 12:40~ 〈自主活動〉
	30	31			
午前	〈創作活動〉 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング 〈リラクゼーション〉 認知行動療法(CBT)	* サタデイケア 5/21(土) 10:00~12:00	* 水曜日、木曜日について プログラムの開始・終了 時刻が変更となる場合が ございます	* スポーツ 雨天時はデイケアにて 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど
午後	〈フィットネス〉 体力測定会 * 動きやすい服装で ご参加ください 〈自主活動〉	〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング 〈自主活動〉	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください		* 自主活動について スタッフの都合で急遽 なくなる場合がございます