

2022年 6月

		月	火	水	木	金	
備考		備考		1	2	3	
午前	前	＊サタデイケア 6/18(土) 10:00～12:00 「卓球」 ＊詳しくは後日お知らせ	＊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	<創作活動> 個人活動	<SST> 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	
				<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習			
午後	後	＊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	<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> 就労準備チェック	<ストレッチ&スポーツ> フットサル (ビバ板宿) 12:40～	
				<自主活動>			
6		7		8		9	
午前	前	<創作活動> 個人活動		<創作活動> 個人活動		<SST> よりよい人付き合いの練習	
		<脳トレーニング> みんなで脳力UP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		<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習		<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	後	<フィットネス> ウェルネス運動 & 運動測定会結果 <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> 職業準備性について <自主活動>	
		<ジョブトレーニング> ジョブトレ体験会 <自主活動>		<ストレッチ&スポーツ> フットサル (ビバ板宿) 12:40～ <自主活動>			
13		14		15		16	
午前	前	<創作活動> 個人活動		<創作活動> 個人活動		<SST> よりよい人付き合いの練習	
		<脳トレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)		<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習		<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	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>		<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 13:00～14:00 <自主活動>		<SSP> 疾病管理について <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>		<ヘルスケアプログラム> WRAP 13:20～ <自主活動>		<ストレッチ&スポーツ> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:40～ <自主活動>	
20		21		22		23	
午前	前	<創作活動> 個人活動		<創作活動> 個人活動		<SST> よりよい人付き合いの練習	
		<脳トレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <リラクゼーション> 椅子ヨガ		<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習		<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	後	<フィットネス> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編 & 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>		<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> バドミントン 王子スポーツセンター 12:40～ <自主活動>					
27		28		29		30	
午前	前	<創作活動> 個人活動		<創作活動> 個人活動		<SST> よりよい人付き合いの練習	
		<脳トレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)		<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習		＊デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください ＊スポーツ 雨天時は室内テニスに変更 若しくはデイケアにて 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど	
午後	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>		<イベント> 1人暮らしについて 13:20～ <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>					