

## 2024年

## 5月

月

火

水

木

金

		月	火	水	木	金
				1	2	3
午前	* サタデイケア 5/18(土) 10:00~12:00	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	休み  	休み  
	* 自主活動について スタッフの都合で急遽 なくなる場合があります	* スポーツ 雨天時は室内テニスに変更 も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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>		
午後	* 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 あります		<健康増進セミナー> 自律神経について	<SSP> 就労支援プログラム とは		
			<自主活動>	<コグトレ> PCセッション <自主活動>		
6		7	8	9	10	
午前	休み	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<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	
		<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>	スポーツ参加の方のみ 11:30終了	
午後	振替休日	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<健康増進セミナー> 向精神薬について (特に新薬)	<SSP> 働くとは	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター	
		<PCタイピング>	<自主活動>	<コグトレ> PCセッション <自主活動>	12:30~ <軽スポーツin自主活動>	
13		14	15	16	17	
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<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	
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>	スポーツ参加の方のみ 11:30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	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<健康増進セミナー> 主治医に何を 伝えればよいか?	<SSP> オープン・クローズ について	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター	
	<フィットネスライト> 椅子ヨガ マインドフルネス <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	<自主活動>	<コグトレ> PCセッション <自主活動>	12:30~ <軽スポーツin自主活動>	
20		21	22	23	24	
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<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	
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>	スポーツ参加の方のみ 11:30終了	
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング 全身引き締め編	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<レクリエーション> 布引ハーブ園	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> バドミントン 王子スポーツセンター	
	<フィットネスライト> ストレッチと筋力upなど <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	詳細は後日お知らせ <自主活動>	<コグトレ> 自習 <自主活動>	12:30~ <軽スポーツin自主活動>	
27		28	29	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UPトレーニング	<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	
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>	スポーツ参加の方のみ 11:30終了	
午後	<フィットネス> 1mウォーキング ダイエット	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<レクリエーション> ゲーム大会	<イベント> モルック inみなとのもり公園	<スポーツ> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター	
	<フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	詳細は後日お知らせ <自主活動>	詳細は後日お知らせ <自主活動>	12:30~ <軽スポーツin自主活動>	