

2024年

7月

月

火

水

木

金

	1	2	3	4	5
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	＜レクリエーション＞ お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
午後	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」			＜PCトレーニング＞
午前	＜フィットネス＞ 体幹トレーニング 体重体脂肪ダウン編	＜卓球教室＞	＜健康増進セミナー＞ ゲーム 13:30～	＜SSP＞ 疾病管理①	＜スポーツ＞ ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:30～
午後	＜フィットネスライト＞ ダンベル 自律訓練法	＜PCトレーニング＞		＜脳トレゲーム編＞	
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
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	＜レクリエーション＞ お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動
午後	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」			＜PCトレーニング＞
午前	＜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	＜健康増進セミナー＞ WRAP① 元気回復行動プラン 13:30～	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ 卓球 デイケア2F ※軽スポーツと合同 12:00～
午後	＜フィットネスライト＞ チューブ 漸進的筋弛緩法	＜PCトレーニング＞		＜脳トレゲーム編＞	
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞
午前	15 休み 	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜レクリエーション＞ お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
午後		＜考え方ワーク＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」			＜PCトレーニング＞
午前		＜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＞ WRAP② 元気回復行動プラン 13:00～14:00	＜SSP＞ 疾病管理②	＜スポーツ＞ ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:30～
午後		＜PCトレーニング＞		＜脳トレゲーム編＞	
		＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
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	＜レクリエーション＞ お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
午後	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」			＜PCトレーニング＞
午前	＜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	＜イベント＞ 人と防災未来センター * 詳細はお知らせにて	＜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 12:30～
午後	＜フィットネスライト＞ 椅子ヨガ マインドフルネス	＜PCトレーニング＞		＜脳トレゲーム編＞	
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
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	＜レクリエーション＞ お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います	* 家族懇談会 7/20(土) 10:00～12:00	* 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
午後	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」		* 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	* 水筒、ペットボトルを 持参してください 暑くなってきたので多めに 持ってきてください
午前	＜フィットネス＞ 超ラジオ体操	＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング	＜イベント＞ ゲーム大会 * 詳細はお知らせにて	* 7月からプログラムが 変更になっているところが ありますので気をつけて ください	
午後	＜フィットネスライト＞ ストレッチと筋力upなど	＜PCトレーニング＞			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞		