

2024年

8月

月

火

水

木

金

		月	火	水	木	金
					1	2
午前	*お盆休み 8/8(木)~8/15(木)	*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			<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 <PCTレーニング>
	*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			<SSP> 配慮点について <脳トレゲーム編> <自主活動>	<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~ <軽スポーツin自主活動>
午後						
5	6	7	8	9		
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	<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	休み 	休み 	
	<PCTレーニング>	<考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」				
午後	<フィットネス> ウェルネス運動	<卓球教室>	<健康増進セミナー> WRAP③ 元気回復行動プラン 13:30~			
	<フィットネスライト> ダンベル 自律訓練法	<PCTレーニング>	<自主活動>			
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>			
12	13	14	15	16		
午前	休み 	休み 	休み 	休み 	<創作活動> 個人活動 <PCTレーニング>	
					<スポーツ> Wiiスポーツ大会 デイケア3F ※軽スポーツと合同 13:00~ <自主活動>	
午後						
19	20	21	22	23		
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	<レクリエーション> お菓子作り 「わらび餅」 	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動 <PCTレーニング>	
	<PCTレーニング>	<考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」				
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング 運動不足解消編	<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> WRAP④ 元気回復行動プラン 13:00~14:00	<ヨガ> 外部講師来所 <脳トレゲーム編>	<スポーツ> 卓球 デイケア2F ※軽スポーツと合同 13:00~ <自主活動>	
	<フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法	<PCTレーニング>	<自主活動>	<自主活動>		
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>		
26	27	28	29	30		
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	<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 <PCTレーニング>	
	<PCTレーニング>	<考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」				
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<イベント> ワークショップ プラバン *詳細はお知らせにて	<イベント> スイカ割りゲーム など  *詳細はお知らせにて	<スポーツ> バドミントン 王子スポーツセンター 12:30~ <軽スポーツin自主活動>	
	<フィットネスライト> 椅子ヨガ マインドフルネス	<PCTレーニング>	<自主活動>	<自主活動>		
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>		