

		2024年		9月					
		月	火	水	木	金			
2		3		4		5		6	
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> 料理「肉じゃが」 		<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」						<PCTトレーニング>	
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	<卓球教室> 		<健康増進セミナー> WRAP⑤ 元気回復行動プラン		<SSP> 長所・短所の考え方①		<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> ストレッチと筋力upなど	<PCTトレーニング>		13:30～		<脳トレゲーム編>		12:30～	
	<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>	
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	
	<PCT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」						<PCTトレーニング>	
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		<健康増進セミナー> WRAP⑥ 元気回復行動プラン		<ヨガ> 外部講師来所		<スポーツ> 室内スポーツ大会 ダイケア2F ※軽スポーツと合同	
	<フィットネスライト> ダンベル 自律訓練法	<PCTトレーニング>		13:30～		<脳トレゲーム編>		13:00～	
	<自主活動>	<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>	
16		17		18		19		20	
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		<レクリエーション> お菓子作り 「サターアランダギー」 		<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	
		<考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」		<健康増進セミナー> WRAP⑦ まとめ 元気回復行動プラン		<SSP> 長所・短所の考え方②		<スポーツ> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター	
午後		<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング		13:00～14:00		<脳トレゲーム編>		12:30～	
		<PCTトレーニング>		<自主活動>		<自主活動>		<軽スポーツin自主活動>	
		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>	
23		24		25		26		27	
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		<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	
		<考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」		<イベント> 神戸市立博物館 特別展「デ・キリコ展」 * 詳細はお知らせにて		<ヨガ> 外部講師来所		<スポーツ> おもしろ卓球 ダイケア2F ※軽スポーツと合同	
午後		<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング		<自主活動>		<脳トレゲーム編>		13:00～	
		<PCTトレーニング>		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>	
		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>		<自主活動>	
30									
午前	<創作活動> 個人活動			* サタダイケア 9/21(土) かき氷 10:00～12:00 詳細はお知らせにて 		* 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 もしくはダイケアにて 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど	
	<PCTトレーニング>							* 水筒、ペットボトルを 持参してください	
午後	<フィットネス> 超ラジオ体操								
	<フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法								
	<自主活動>								