

2024年 10月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-----------|---|---|---|--|---|
| | 備考 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | * 家族懇談会 10/19(土) 10:00~12:00 | <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「ハンバーグ」  | <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 |
| | * 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 | <考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」 <卓球教室>  | <健康増進セミナー> 睡眠の質の向上 13:30~ | <SSP> 自己紹介① <脳トレゲーム編> | <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 | | <PCTトレーニング> <自主活動> | <自主活動> | <自主活動> | <軽スポーツin自主活動> |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前 | <創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング> | <脳のトレーニング> みんなで脳力UP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」 | <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トレーニング> |
| | 午後 | <フィットネス> 1mウォーキングダイエット <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> | <ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング> <自主活動> | <健康増進セミナー> 適切な運動量 13:30~ <自主活動> | <ヨガ> 外部講師来所 <脳トレゲーム編> <自主活動> |
| 14 | | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 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 <考え方ワーク> 「認知療法 トレーニング・ブック」 | <レクリエーション> お菓子作り 「モンブラン」  | <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> |
| | | <ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング> <自主活動> | <健康増進セミナー> 冬への備え 13:00~14:00 <自主活動> | <SSP> 自己紹介② <脳トレゲーム編> <自主活動> | <スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30~ <軽スポーツin自主活動> |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| 午前 | <創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング> | <脳のトレーニング> みんなで脳力UP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」 | <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トレーニング> |
| | 午後 | <フィットネス> 体幹トレーニング 運動不足解消編 <フィットネスライト> ストレッチングと筋力upなど <自主活動> | <ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング> <自主活動> | <イベント> ゲーム大会 * 詳細はお知らせにて <自主活動> | <ヨガ> 外部講師来所 <脳トレゲーム編> <自主活動> |
| 28 | | 29 | 30 | 31 | 備考 |
| 午前 | <創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング> | <脳のトレーニング> みんなで脳力UP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」 | <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 | * 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 * 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> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編 <フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング <自主活動> | <ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング> <自主活動> | <イベント> 生田川公園 * 詳細はお知らせにて <自主活動> | |