

2024年

11月

月

火

水

木

金

備考

* サタデイケア/OB会
11/16(土)
10:00~12:00

* 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や
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

1

<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>

<スポーツ>
テニス
王子スポーツセンター
12:30~

<軽スポーツin自主活動>

4

5

6

7

8

休み

<脳のトレーニング>
みんなで脳力UPTレーニング

<考え方ワーク>
レジリエンス


<レクリエーション>
料理「クリームシチュー」



<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

<PCTレーニング>

<卓球教室>


<PCTレーニング>

<自主活動>

<健康増進セミナー>
ストレスについて
13:30~

<自主活動>

<SSP>
OPEN雇用の面接 ①

<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>

11

12

13

14

15

<創作活動>
個人活動

<PCTレーニング>

<脳のトレーニング>
みんなで脳力UPTレーニング

<考え方ワーク>
レジリエンス

<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>

<フィットネス>
体幹トレーニング
体重体脂肪ダウン編
<フィットネスライト>
ダンベル 自律訓練法
<自主活動>

<ジョブトレーニング>
仕事へのトレーニング
<PCTレーニング>
<自主活動>

<健康増進セミナー>
ストレス対処
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>

<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>

18

19

20

21

22

<創作活動>
個人活動

<PCTレーニング>

<脳のトレーニング>
みんなで脳力UPTレーニング

<考え方ワーク>
レジリエンス

<レクリエーション>
お菓子作り「カップケーキ」



<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>

<フィットネス>
体幹トレーニング
室内有酸素運動
<フィットネスライト>
チューブ 漸進的筋弛緩法
<自主活動>

<ジョブトレーニング>
仕事へのトレーニング
<PCTレーニング>
<自主活動>

<健康増進セミナー>
脳にいいこと
13:00~14:00
<自主活動>

<SSP>
OPEN雇用の面接 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>

25

26

27

28

29

<創作活動>
個人活動

<PCTレーニング>

<脳のトレーニング>
みんなで脳力UPTレーニング

<考え方ワーク>
レジリエンス

<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>

<フィットネス>
体幹トレーニング
超ラジオ体操
<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レーニング>
<自主活動>

<イベント>
「三宮で買い物！」
クリスマスオーナメントを
買いに行きます
* 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>

<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>