		2024年	11月		
	月	火	水	木	金
午前	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	* 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			1 〈 創作活動 〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了 〈 PCトレーニング 〉
午	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			〈 スポーツ 〉 テニス
後		7.4 9 0 0 11.000			王子スポーツセンター
					12:30~ 〈軽スポーツin自主活動〉
	4	5 〈脳のトレーニング〉	6 〈レクリエーション〉	7 <sst></sst>	8 〈創作活動〉
午		みんなで脳力UPトレーニング	料理「クリームシチュー」	よりよい人付き合いの練習	個人活動 スポーツ参加の方のみ
前	休み	〈 考え方ワーク 〉 レジリエンス	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	はかない人刊さらいの練育	スポーク参加の方のみ 11:30終了 〈 PCトレーニング 〉
午		〈卓球教室〉	〈健康増進セミナー〉	〈SSP〉	〈 スポーツ 〉 ソフトバレーボール
			ストレスについて	OPEN雇用の面接 ①	王子スポーツセンター
後		〈PC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〉	〈軽スポーツin自主活動〉
	11	12	13	14	15
午	<創作活動> 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳カUPトレーニング	〈レクリエーション〉 	<sst></sst>	〈創作活動 〉 個人活動
前	〈PCトレーニング〉	〈考え方ワーク〉	お菓子作りやレク、 イベントなど色々な	よりよい人付き合いの練習	スポーツ参加の方のみ 11:30終了
13.3		レジリエンス	企画を行います		〈PCトレーニング〉
午	〈 フィットネス 〉 体幹トレーニング	く 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〉	〈 ヨガ 〉 外部講師来所	〈 スポーツ 〉 フットサル
· 後	体重体脂肪ダウン編	〈PCトレーニング〉	ストレス対処	<脳トレゲーム編>	ビバ板宿
1友	〈 フィットネスライト 〉 ダンベル 自律訓練法		13:30~		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〉
	18 〈創作活動〉	19 〈脳のトレーニング〉	20 〈レクリエーション〉	21 <sst></sst>	22 <創作活動>
午	個人活動	みんなで脳力UPトレーニング	お菓子作り「カップケーキ」	、	個人活動
前	〈PCトレーニング〉	〈 考え方ワーク 〉 レジリエンス		はない人付き合いの練音	スポーク参加の方のみ 11:30終了 〈 PCトレーニング 〉
午	〈フィットネス〉 体幹トレーニング 室内有酸素運動	〈 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> 脳にいいこと	〈SSP〉 OPEN雇用の面接 ②	〈 スポーツ 〉 フットサル ビバ板宿
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〉	13:00~14:00	〈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〉
	25	26	27	28	29
午	〈 創作活動 〉 個人活動	〈脳のトレーニング〉 みんなで脳カ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	〈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
前	〈PCトレーニング〉	〈 考え方ワーク 〉 レジリエンス	企画を行います	S. JOSE JULIC DV VANA H	11:30終了 〈PCトレーニング〉
	〈フィットネス〉	〈ジョブトレーニング〉	〈イベント〉	〈ヨガ〉	〈スポーツ〉
午	体幹トレーニング 超ラジオ体操	仕事へのトレーニング	「三宮で買い物!」 クリスマスオーナメントを	外部講師来所	バドミントン 王子スポーツセンター
後	〈 フィットネスライト 〉 ゆるやかなウォーキング	〈PCトレーニング〉	買いに行きます *詳細はお知らせにて	〈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〉