

2024年 12月

		月	火	水	木	金
		2	3	4	5	6
午前	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	<p>&lt;脳のトレーニング&gt; みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>&lt;レクリエーション&gt; 料理「ミートパイ」 </p>	<p>&lt;SST&gt; よりよい人付き合いの練習</p>	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	
	<p>&lt;PCTレーニング&gt;</p>	<p>&lt;考え方ワーク&gt; レジリエンス</p>			<p>ストレッチ&amp;スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
午後	<p>&lt;フィットネス&gt; ボクササイズ</p>	<p>&lt;卓球教室&gt; </p>	<p>&lt;イベント&gt; 神戸の紅葉を楽しむ 「相樂園」 </p>	<p>&lt;SSP&gt; 面接の注意点とマナー 対面とWEB ①  &lt;脳トレゲーム編&gt;</p>	<p>&lt;スポーツ&gt; フットサル ビバ板宿</p>	
	<p>&lt;フィットネスライト&gt; 椅子ヨガ マインドフルネス</p>	<p>&lt;PCTレーニング&gt;</p>	<p>後日お知らせ</p>		<p>12:30~</p>	
	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;軽スポーツin自主活動&gt;</p>	
		9	10	11	12	13
午前	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	<p>&lt;脳のトレーニング&gt; みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>&lt;レクリエーション&gt; クリスマス リースづくり </p>	<p>&lt;SST&gt; よりよい人付き合いの練習</p>	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	
	<p>&lt;PCTレーニング&gt;</p>	<p>&lt;考え方ワーク&gt; レジリエンス</p>	<p>後日お知らせ</p>		<p>ストレッチ&amp;スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
午後	<p>&lt;フィットネス&gt; 1mウォーキングダイエット</p>	<p>&lt;ジョブトレーニング&gt; 仕事へのトレーニング</p>	<p>&lt;健康増進セミナー&gt;  未定 後日お知らせ 13:30~</p>	<p>&lt;ヨガ&gt; 外部講師来所</p>	<p>&lt;スポーツ&gt; ソフトバレーボール 王子スポーツセンター</p>	
	<p>&lt;フィットネスライト&gt; ストレッチと筋力upなど</p>	<p>&lt;PCタイピング&gt;</p>		<p>&lt;脳トレゲーム編&gt;</p>	<p>12:30~</p>	
	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;軽スポーツin自主活動&gt;</p>	
		16	17	18	19	20
午前	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	<p>&lt;脳のトレーニング&gt; みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>&lt;レクリエーション&gt; お菓子作りやレク、 イベントなど色々な 企画を行います</p>	<p>&lt;SST&gt; よりよい人付き合いの練習</p>	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	
	<p>&lt;PCTレーニング&gt;</p>	<p>&lt;考え方ワーク&gt; レジリエンス</p>			<p>ストレッチ&amp;スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
午後	<p>&lt;フィットネス&gt; 体幹トレーニング 運動不足解消編</p>	<p>&lt;ジョブトレーニング&gt; 仕事へのトレーニング</p>	<p>&lt;健康増進セミナー&gt;  未定 後日お知らせ 13:00~14:00</p>	<p>&lt;SSP&gt; 面接の注意点とマナー 対面とWEB ②  &lt;脳トレゲーム編&gt;</p>	<p>&lt;スポーツ&gt; テニス 王子スポーツセンター</p>	
	<p>&lt;フィットネスライト&gt; ゆるやかなウォーキング</p>	<p>&lt;PCタイピング&gt;</p>		<p>&lt;脳トレゲーム編&gt;</p>	<p>12:30~</p>	
	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;軽スポーツin自主活動&gt;</p>	
		23	24	25	26	27
午前	<p>&lt;創作活動&gt; 個人活動</p>	<p>&lt;脳のトレーニング&gt; みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>&lt;レクリエーション&gt; お菓子作り 「クリスマスケーキ」 </p>	<p>&lt;SST&gt; よりよい人付き合いの練習</p>	<p>&lt;イベント&gt;  </p>	
	<p>&lt;PCTレーニング&gt;</p>	<p>&lt;考え方ワーク&gt; レジリエンス</p>				
午後	<p>&lt;フィットネス&gt; 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編</p>	<p>&lt;ジョブトレーニング&gt; 仕事へのトレーニング</p>	<p>&lt;イベント&gt; クリスマスミニイベント </p>	<p>&lt;ヨガ&gt; 外部講師来所</p>	<p>&lt;イベント&gt; ボウリング </p>	
	<p>&lt;フィットネスライト&gt; ダンベル 自律訓練法</p>	<p>&lt;PCタイピング&gt;</p>	<p>後日お知らせ</p>	<p>&lt;脳トレゲーム編&gt;</p>	<p>* 詳細はお知らせにて</p>	
	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>	<p>&lt;自主活動&gt;</p>		
		30	31			
午前	<p>休み </p>	<p>休み </p>	<p>* 年末年始のお休み 12/28(土)~1/5(日)</p>	<p>* 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</p>	<p>* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください</p>	
	<p>午後</p>			<p>* 水曜日、木曜日について プログラムの開始・終了 時刻が変更となる場合 があります</p>	<p>* 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、バターゴルフ、 テーブルサッカーなど</p>	