

2024年12月

		月	火	水	木	金	
午前	2	<p>〈創作活動〉 個人活動</p>	<p>3</p> <p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>4</p> <p>〈レクリエーション〉 料理「ミートパイ」</p> 	<p>5</p> <p>〈SST〉</p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p>6</p> <p>〈創作活動〉 個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
	午後	<p>〈PCTレーニング〉</p>	<p>〈考え方ワーク〉 レジリエンス</p>	<p>〈イベント〉 神戸の紅葉を楽しむ「相樂園」</p>  <p>後日お知らせ</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈SSP〉 面接の注意点とマナー 対面とWEB ①</p> <p>〈脳トレゲーム編〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈スポーツ〉 フットサル ビバ板宿</p> <p>12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
午前	9	<p>〈創作活動〉 個人活動</p>	<p>10</p> <p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>11</p> <p>〈レクリエーション〉 クリスマスリースづくり</p>  <p>後日お知らせ</p>	<p>12</p> <p>〈SST〉</p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p>13</p> <p>〈創作活動〉 個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
	午後	<p>〈フィットネス〉 1mウォーキングダイエット</p> <p>〈フィットネスライト〉 ストレッチと筋力upなど</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈卓球教室〉</p>  <p>〈PCTレーニング〉</p> <p>〈考え方ワーク〉 レジリエンス</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈健康増進セミナー〉</p> <p>未定 後日お知らせ 13:30~</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈ヨガ〉 外部講師来所</p> <p>〈脳トレゲーム編〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈スポーツ〉 ソフトバレーボール 王子スポーツセンター</p> <p>12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
午前	16	<p>〈創作活動〉 個人活動</p>	<p>17</p> <p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>18</p> <p>〈レクリエーション〉</p> <p>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>19</p> <p>〈SST〉</p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p>20</p> <p>〈創作活動〉 個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:30終了</p>	
	午後	<p>〈フィットネス〉 体幹トレーニング 運動不足解消編</p> <p>〈フィットネスライト〉 ゆるやかなウォーキング</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング</p> <p>〈PCタイピング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈健康増進セミナー〉</p> <p>未定 後日お知らせ 13:00~14:00</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈SSP〉 面接の注意点とマナー 対面とWEB ②</p> <p>〈脳トレゲーム編〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈スポーツ〉 テニス 王子スポーツセンター</p> <p>12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
午前	23	<p>〈創作活動〉 個人活動</p>	<p>24</p> <p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p>25</p> <p>〈レクリエーション〉 お菓子作り「クリスマスケーキ」</p> 	<p>26</p> <p>〈SST〉</p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p>27</p> <p>〈イベント〉</p> <p style="text-align: center;"></p>	
	午後	<p>〈フィットネス〉 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編</p> <p>〈フィットネスライト〉 ダンベル 自律訓練法</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング</p> <p>〈PCタイピング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈イベント〉 クリスマスミニイベント</p>  <p>後日お知らせ</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈ヨガ〉 外部講師来所</p> <p>〈脳トレゲーム編〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈イベント〉 ボウリング</p>  <p>* 詳細はお知らせにて</p>	
午前	<p>30</p> <p>休み</p> 		<p>31</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>* 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>
午後					<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>* 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>		