

2025年 1月

		月	火	水	木	金	
				1	2	3	
午前	<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>* 家族会 1/18(土) 10:00~12:00</p>	<p>休み</p> 	<p>休み</p> 	<p>休み</p> 		
午後	<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>	<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>					
6		7		8		9	
午前	<p>〈創作活動〉 個人活動</p>  <p>〈PCTトレーニング〉</p>	<p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング</p> <p>〈考え方ワーク〉 正月特別企画 「お正月テーマトーク」</p>	<p>〈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</p>	<p>〈SST〉 よりよい人付き合いの練習</p>		<p>〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	
午後	<p>〈イベント〉 初詣&南京町散策 生田神社~南京町</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈卓球教室〉 </p> <p>〈PCTトレーニング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈健康増進セミナー〉 未定 後日お知らせ 13:30~15:00</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 12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
13		14		15		16	
午前	<p>休み</p> 	<p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング</p> <p>〈考え方ワーク〉 レジリエンス</p>	<p>〈レクリエーション〉 お菓子作り フルーツ大福</p> 	<p>〈SST〉 よりよい人付き合いの練習</p>		<p>〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	
午後	<p>〈成人の日〉</p>	<p>〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈健康増進セミナー〉 未定 後日お知らせ 13:30~15:00</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈SSP〉 メモの取り方 ① ~記憶との関係性~</p> <p>〈脳トレゲーム編〉</p> <p>〈自主活動〉</p>		<p>〈スポーツ〉 バドミントン 王子スポーツセンター 12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
20		21		22		23	
午前	<p>〈創作活動〉 個人活動</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	<p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング</p> <p>〈考え方ワーク〉 レジリエンス</p>	<p>〈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</p>	<p>〈SST〉 よりよい人付き合いの練習</p>		<p>〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	
午後	<p>〈フィットネス〉 体幹トレーニング 体重体脂肪ダウン編</p> <p>〈フィットネスライト〉 チューブ 漸進的筋弛緩法</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>〈PCTトレーニング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈レクリエーション〉 正月遊び 第1弾 百人一首 坊主めぐり</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〉 室内モルック デイケア2F ※軽スポーツと合同 13:00~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	
27		28		29		30	
午前	<p>〈創作活動〉 個人活動</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	<p>〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPTトレーニング</p> <p>〈考え方ワーク〉 レジリエンス</p>	<p>〈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</p>	<p>〈SST〉 よりよい人付き合いの練習</p>		<p>〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了</p> <p>〈PCTトレーニング〉</p>	
午後	<p>〈フィットネス〉 体幹トレーニング 室内有酸素運動</p> <p>〈フィットネスライト〉 椅子ヨガ マインドフルネス</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>〈PCTトレーニング〉</p> <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈レクリエーション〉 正月遊び 第2弾 人間すごろく大会</p>  <p>〈自主活動〉</p>	<p>〈SSP〉 メモの取り方 ② ~記憶との関係性~</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 12:30~</p> <p>〈軽スポーツin自主活動〉</p>	

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック