

2025年

2月

月

火

水

木

金

		月	火	水	木	金
		3	4	5	6	7
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<レクリエーション> 料理「たこ焼き」 	<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トレーニング>
	<PCTトレーニング>	<考え方ワーク> テーマトーク				
午後	<フィットネス> 超ラジオ体操	<卓球教室> 	<健康増進セミナー> 将来について ～就労系サービスの種類～ 13:30～	<SSP> 報連相 ①	<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～	
	<フィットネスライト> ストレッチと筋力upなど	<PCTトレーニング>		<脳トレゲーム編>		
	<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>	
		10	11	12	13	14
午前	<創作活動> 個人活動	建国記念の日 	<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 今回のテーマ 「グループの輪に入る」	<創作活動> 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了	<PCTトレーニング>
	<PCTトレーニング>					
午後	<フィットネス> 1mウォーキングダイエット		<健康増進セミナー> 未定 13:30～	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30～	
午後	<フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング	<PCTトレーニング>	<脳トレゲーム編>	<軽スポーツin自主活動>		
		17	18	19	20	21
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<レクリエーション> お菓子作り「ロールケーキ」 	<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	<PCTトレーニング>
	<PCTトレーニング>	<考え方ワーク> レジリエンス				
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング 運動不足解消編	<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> 未定 13:00～14:00	<SSP> 報連相 ②	<スポーツ> 卓球大会 デイケア2F ※軽スポーツと合同 13:00～	
	<フィットネスライト> ダンベル 自律訓練法	<PCTトレーニング>		<脳トレゲーム編>		
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		24	25	26	27	28
午前	振替休日 	<脳のトレーニング> みんなで脳力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 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トレーニング>
		<考え方ワーク> レジリエンス				
午後		<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<イベント> 竹中大工道具館 見学 	<ヨガ> 外部講師来所	<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～	
午後	<PCTトレーニング>	<PCTトレーニング>	<脳トレゲーム編>	<軽スポーツin自主活動>		
		備考				
午前	* サタデイケア/OB会 2/15(土) 10:00～12:00 「スタバ風チョコスコーン」 	* 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	* 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			
	午後	* 水筒、ペットボトルを 持参してください				