

2025年 3月

		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「ちらし寿司」 	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動	
	<PCTトレーニング>	<考え方ワーク> レジリエンス			<PCTトレーニング>	
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編	<卓球教室> 	<健康増進セミナー> 未定	<SSP> 番外編 「緊張について」 <脳トレゲーム編>	<スポーツ> Wiiスポーツ大会 ※軽スポーツと合同 13:00～	
	<フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法	<PCTトレーニング>	13:30～	<自主活動>	<軽スポーツin自主活動>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		10	11	12	13	14
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 「断る」場面の練習	<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			<PCTトレーニング>	
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング 体重体脂肪ダウン編	<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	<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～	
	<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>	13:30～	<脳トレゲーム編>	<軽スポーツin自主活動>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<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	<1日レクリエーション> 森永乳業神戸工場見学 	<div style="text-align: center;">  <p style="font-size: 2em; color: green; margin: 0;">春分の日</p> </div>	<創作活動> 個人活動	
	<PCTトレーニング>	<考え方ワーク> レジリエンス			<PCTトレーニング>	
午後	<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	詳しくは後日お知らせ		<スポーツ> モルック ダイケア2F ※軽スポーツと合同 13:00～	
	<フィットネスライト> 椅子ヨガ マインドフルネス	<PCTトレーニング>		<自主活動>		
	<自主活動>	<自主活動>		<自主活動>		
		24	25	26	27	28
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 「みたらし団子」 	<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> テーマトーク			<PCTトレーニング>	
午後	<フィットネス> 超ラジオ体操	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<イベント> 散策 公園でみたらし団子を 食べる予定です	<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～	
	<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>	<自主活動>	<脳トレゲーム編>	<軽スポーツin自主活動>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		31				
午前	<創作活動> 個人活動	*スポーツ 雨天時は室内テニスや ダイケアにて卓球 パターゴルフ、 テーブルサッカーなど * 水筒、ペットボトルを 持参してください	* 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		* サタダイケア 3/15(土) 10:00～12:00 「簡単キーマカレー」  イメージです	
	<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					
	<フィットネスライト> ダンベル 自律訓練法 <自主活動>					