

2025年

4月

月

火

水

木

金

		月	火	水	木	金
午前	1	<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「からあげ」 	<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>	
	2	<考え方ワーク> レジリエンス	<健康増進セミナー> 愉快地にチャレンジ NSIによる健康習慣 栄養編 13:30~	<イベント> お花見 妙法寺川公園 	<スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30~ <軽スポーツin自主活動>	
午後	3	<卓球教室> 	<PCTトレーニング>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
	4	<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	<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>
午後	7	<フィットネス> 体幹トレーニング 運動不足解消編 <フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法 <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング>	<健康増進セミナー> SNSの使い方 身体の痛みについて 13:30~ <自主活動>	<ヨガ> 外部講師来所 <脳トレゲーム編>	<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~ <軽スポーツin自主活動>
	8	<考え方ワーク> レジリエンス	<PCTトレーニング>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
午前	14	<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「ようかん」 	<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>
	15	<フィットネス> 体幹トレーニング 体重体脂肪ダウン編 <フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング>	<健康増進セミナー> SNSの使い方 身体の痛みについて 13:00~ <自主活動>	<SSP> ビジスマナー ① <脳トレゲーム編>	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:30~ <自主活動>
午後	21	<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> フリー モーニング卓球 ゲーム クッキーづくり など	<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>
	22	<フィットネス> 体幹トレーニング 室内有酸素運動 <フィットネスライト> 椅子ヨガ マインドフルネス <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <PCTトレーニング>	<イベント> 磯上公園で モルック or散策 	<ヨガ> 外部講師来所 <脳トレゲーム編>	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:30~ <軽スポーツin自主活動>
午前	28	<創作活動> 個人活動	昭和の日 	<レクリエーション> ゲーム大会 	* 家族懇談会 4/19(土) 10:00~12:00 * 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	* 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 * 水筒、ペットボトルを 持参してください
	29	<フィットネス> 超ラジオ体操 <フィットネスライト> ストレッチングと筋力upなど <自主活動>		<イベント> 神戸 ウォーターフロント散策 詳細は後日お知らせ	<自主活動>	<自主活動>
午後	30	<創作活動> 個人活動	<PCTトレーニング>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>