

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	2 <レクリエーション> 料理「からあげ」 	3 <SST> よりよい人付き合いの練習	4 <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	<卓球教室>  <PCTトレーニング> <自主活動>				<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~ <自主活動>
午前	7	<創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング>	8 <脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <考え方ワーク> レジリエンス	9 <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	10 <SST> よりよい人付き合いの練習	11 <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	<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> <自主活動>	<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> <自主活動>	<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>
午前	14	<創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング>	15 <脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <考え方ワーク> レジリエンス	16 <レクリエーション> お菓子作り「ようかん」 	17 <SST> よりよい人付き合いの練習	18 <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	<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> <自主活動>	<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> <自主活動>	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:30~ <自主活動>
午前	21	<創作活動> 個人活動 <PCTトレーニング>	22 <脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング <考え方ワーク> テーマトーク	23 <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	24 <SST> よりよい人付き合いの練習	25 <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	<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> <自主活動>	<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> <自主活動>	<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 <PCTトレーニング>	29 昭和の日 	30 <レクリエーション> ゲーム大会  <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	* 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
	午後	<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>				