

2025年 7月					
月		火	水	木	金
午前	* 家族懇談会 7/26(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	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 「ピーマンの肉詰め」 	3 〈SST〉 よりよい人付き合いの練習	4 〈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			
		〈卓球教室〉 	〈健康増進セミナー〉 体のしくみ① 13:30～	〈SSP〉 ビジネスマナー⑥ 〈脳トレゲーム編〉	〈スポーツ〉 インドアテニス ITC神戸 13:00～
		〈PCTトレーニング〉	〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈軽スポーツin自主活動〉
午後	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	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〉
		〈考え方ワーク〉 テーマトーク			
		〈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〉 椅子ヨガ マインドフルネス	〈健康増進セミナー〉 体のしくみ② 13:30～	〈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～
		〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈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	16 〈レクリエーション〉 お菓子作り 「リンゴの ヨーグルトケーキ」 	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〉
		〈考え方ワーク〉 レジリエンス			
		〈フィットネス〉 室内有酸素運動 〈フィットネスライト〉 ストレッチングと筋力upなど	〈健康増進セミナー〉 生活習慣病 (血圧含む) 13:00～	〈SSP〉 ビジネスマナー⑦ 〈脳トレゲーム編〉	〈スポーツ〉 バドミントン 王子スポーツセンター 12:30～
		〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈軽スポーツin自主活動〉
午後	21 	22 〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング	23 〈レクリエーション〉 ゲーム大会 	24 〈SST〉 よりよい人付き合いの練習	25 〈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			
		〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング	〈イベント〉 ワークショップ 風鈴づくり  13:00～	〈ヨガ〉 外部講師来所 〈脳トレゲーム編〉	〈スポーツ〉 コーンホール & パターゴルフ ※軽スポーツと合同 13:00～ デイケア2F
		〈PCTトレーニング〉	〈自主活動〉	〈自主活動〉	〈自主活動〉
午前	28 〈創作活動〉 個人活動 〈PCTトレーニング〉	29 〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング	30 〈レクリエーション〉 ・モーニングヨガ ・フリー (創作活動、ゲームなど) ～11:30	31 〈SST〉 よりよい人付き合いの練習	* 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
		〈考え方ワーク〉 レジリエンス			
		〈フィットネス〉 超ラジオ体操	〈イベント〉 外出 プラネタリウム & ひまわり畑 12:30～ 	〈イベント〉 ぽっこりお腹にバイバイ ながら体操のススメ 	* 水筒、ペットボトルを 持参してください
		〈フィットネスライト〉 ダンベル 自律訓練法	〈自主活動〉	〈自主活動〉	