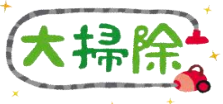


	2025年 6月				
	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	＜創作活動＞ 個人活動	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPトレーニング	＜レクリエーション＞ 料理 「大根のサバ缶煮 豚汁」 	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
	＜PCTトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ テーマトーク			＜PCTトレーニング＞
午後	＜フィットネス＞ 室内有酸素運動	＜卓球教室＞ 	＜健康増進セミナー＞ 依存について 13:30～	＜脳トレゲーム編＞ ※SSPはお休みです	＜スポーツ＞ フットサル ビバ板宿 12:30～
	＜フィットネスライト＞ 椅子ヨガ マインドフルネス	＜PCTトレーニング＞		＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞		
	9	10	11	12	13
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	＜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＞ 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	＜健康増進セミナー＞ 梅雨の過ごし方 13:30～	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ インドアテニス ITC神戸 13:00～
	＜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＞
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	
	16	17	18	19	20
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 「バナナミルクレープ」 	＜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			＜PCTトレーニング＞
午後	＜フィットネス＞ 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	＜健康増進セミナー＞ DVD「はたらく細胞」 13:00～	＜SSP＞ ビジネスマナー④	＜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＞	＜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＞	
	23	24	25	26	27
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	＜イベント＞ 	＜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 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	＜イベント＞ カラオケ 	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ おもしろ卓球 ダイケア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＞	＜軽スポーツin自主活動＞
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	詳細は後日お知らせ	＜自主活動＞	
	30				
午前	＜創作活動＞ 個人活動		* サタダイケア/OB会 6/21(土) 10:00～12:00 「アサリわかめうどん」	* 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	* 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
	＜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			* 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＞ チューブ 漸進的筋弛緩法				
	＜自主活動＞				