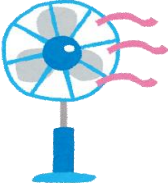


2025年 8月					
月		火	水	木	金
午 前	* お盆休み 8/7(木)～8/14(木) * 自主活動について スタッフの都合で急遽 なくなる場合があります	* スポーツ 雨天時は室内テニスや デイケアにて卓球、 パターゴルフ、 テーブルサッカーなど * 水筒、ペットボトルを 持参してください	※8/15(金)について 浜の家さんがお休みの ため、一日参加の方は 昼食を持参して下さい		1 〈創作活動〉 個人活動
					〈PCTレーニング〉
					〈スポーツ〉 インドアテニス ITC神戸 13:00～ 〈軽スポーツin自主活動〉
午 前	4 〈創作活動〉 個人活動	5 〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング	6 〈レクリエーション〉 料理 「しょうが焼き」 	7 休み 	8 休み 
	〈PCTレーニング〉	〈考え方ワーク〉 テーマトーク			
	午 後 〈フィットネス〉 室内有酸素運動 〈フィットネスライト〉 チューブ 漸進的筋弛緩法 〈自主活動〉	〈卓球教室〉  〈PCTレーニング〉 〈自主活動〉	〈健康増進セミナー〉 生活習慣病② ＋ラジオ体操 前回資料をお持ちください 13:30～ 〈自主活動〉		
午 前	11 休み 	12 休み 	13 休み 	14 休み 	15 ※昼食持参 〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了 〈PCTレーニング〉
					〈スポーツ〉 ソフトバレーボール グリーンアリーナ神戸 12:30～ 〈自主活動〉
午 前	18 〈創作活動〉 個人活動	19 〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング	20 〈レクリエーション〉 お菓子作り 「クリーム白玉あんみつ」 	21 〈SST〉 よりよい人付き合いの練習	22 〈創作活動〉 個人活動
	〈PCTレーニング〉	〈考え方ワーク〉 自己理解ワーク			〈PCT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〉 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レーニング〉 〈自主活動〉	〈健康増進セミナー〉 睡眠障害 13:00～14:00 〈自主活動〉	〈SSP〉 ビジネスマナークイズ 〈脳トレゲーム編〉 〈自主活動〉	〈スポーツ〉 モルック デイケア2F ※軽スポーツと合同 13:00～ 〈自主活動〉
午 前	25 〈創作活動〉 個人活動	26 〈脳のトレーニング〉 みんなで脳力UPトレーニング	27 〈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	28 〈SST〉 よりよい人付き合いの練習	29 〈創作活動〉 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了 〈PCTレーニング〉
	〈PCTレーニング〉	〈考え方ワーク〉 自己理解ワーク			
	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 〈フィットネスライト〉 ストレッチと筋力upなど 〈自主活動〉	〈ジョブトレーニング〉 仕事へのトレーニング 〈PCTレーニング〉 〈自主活動〉	〈イベント〉 ストレッチ体操  * 詳細はお知らせにて 〈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〉 ゴルフ  12:30～ * 詳細はお知らせにて 〈軽スポーツin自主活動〉