

		2025年 9月				
		月	火	水	木	金
		1	2	3	4	5
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング	<レクリエーション> 料理	<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> 自己理解ワーク			<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	<卓球教室> 	<健康増進セミナー> 13:30~	<SSP> 職種について①	<スポーツ> インドアテニス ITC神戸	
	<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>	13:00~	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<軽スポーツin自主活動>	
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPT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> 自己理解ワーク			<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> 13:30~	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> Wiiスポーツ大会 デイケア3F ※軽スポーツと合同 13:00~	
	<フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法	<PCTトレーニング>		<脳トレゲーム編>		
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
午前	休み 	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング	<レクリエーション> お菓子作り	<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	
		<考え方ワーク> 自己理解ワーク			<PCTトレーニング>	
午後	敬老の日	<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> 13:00~14:00	<SSP> 職種について②	<スポーツ> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター	
		<PCTトレーニング>		<脳トレゲーム編>	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	<創作活動> 個人活動	休み 	<レクリエーション> ゲーム大会 	<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>				<PCTトレーニング>	
午後	<フィットネス> 超ラジオ体操	秋分の日	<イベント> 外出「大ゴッホ展」 神戸市立博物館	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> バドミントン 王子スポーツセンター	
	<フィットネスライト> 椅子ヨガ マインドフルネス			<脳トレゲーム編>	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	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング	* サタデイケア 9/20(土)「かき氷」 10:00~12:00 詳細はお知らせにて	* 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に変更 もしくはデイケアにて 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど	
	<PCTトレーニング>	<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	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング			* 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> ストレッチングと筋力upなど	<PCTトレーニング>				
	<自主活動>	<自主活動>				