

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レーニン	＜レクリエーション＞ 料理 「餃子 中華スープ」 	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動
	＜PCTレーニン	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜PCTレーニン
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＞ なんでも相談室	＜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レーニン	13:30～	＜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＞
	8	9	10	11	12
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レーニン	＜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レーニン	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜PCTレーニン
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＞ ダイエットについて	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ Wiiスポーツ大会 ダイケア3F ※軽スポーツと合同
	＜フィットネスライト＞ チューブ 漸進的筋弛緩法	＜PCTレーニン	13:30～	＜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＞	＜自主活動＞
	15	16	17	18	19
午前	休み 	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTレーニン	＜レクリエーション＞ お菓子作り 「ベビークステラ」 	＜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レーニン
午後		＜卓球教室＞ 	＜健康増進セミナー＞ ダイエットについて	＜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レーニン	13:00～14:00	＜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＞
	22	23	24	25	26
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レーニン				＜PCTレーニン
午後	＜フィットネス＞ 超ラジオ体操		＜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		13:00～	＜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＞
	29	30			
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レーニン	* サタダイケア 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 もしくはダイケアにて 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
	＜PCTレーニン	＜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			
	＜フィットネスライト＞ ストレッチと筋力upなど	＜PCTレーニン			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞			