

# 2025年 10月

		月	火	水	木	金
				1	2	3
午前	備考			<レクリエーション> 料理「豆腐ハンバーグのきのこあんかけ」 	<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レーニング>
	* 家族懇談会・OB会 10/18(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			<健康増進セミナー> 未定 13:30～ <自主活動>	<SSP> 職種について <脳トレゲーム編> <自主活動>	<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～ <軽スポーツin自主活動>
		6	7	8	9	10
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 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> テーマトーク				<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～ <軽スポーツin自主活動>
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング 運動不足解消編	<みんなで卓球> ～Enjoyサークル～ 		<健康増進セミナー> 未定 13:30～ <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> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:30～ <軽スポーツin自主活動>
	<フィットネスライト> ダンベル 自律訓練法 <自主活動>	<PCTレーニング> <自主活動>				<自主活動>
		13	14	15	16	17
午前	休み 	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTレーニング		<レクリエーション> お菓子作り 「揚げごまだんご」 	<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レーニング>
	休み 	<考え方ワーク> 自己理解ワーク		<健康増進セミナー> 未定 13:00～14:00 <自主活動>	<SSP> ワークライフバランス <脳トレゲーム編> <自主活動>	<スポーツ> バドミントン 王子スポーツセンター 12:30～ <軽スポーツin自主活動>
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	<みんなで卓球> ～Enjoyサークル～ 		<イベント> 秋のウォーターフロント散策 * 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> テニス 王子スポーツセンター 12:30～ <軽スポーツin自主活動>
	<フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング <自主活動>	<PCTレーニング> <自主活動>				<自主活動>
		20	21	22	23	24
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レーニング		<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レーニング>
	<PCTレーニング>	<考え方ワーク> 自己理解ワーク				<自主活動>
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	<みんなで卓球> ～Enjoyサークル～ 		<イベント> 秋のウォーターフロント散策 * 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> テニス 王子スポーツセンター 12:30～ <軽スポーツin自主活動>
	<フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング <自主活動>	<PCTレーニング> <自主活動>				<自主活動>
		27	28	29	30	31
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レーニング		<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)	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動 <PCTレーニング>
	<PCTレーニング>	<考え方ワーク> 自己理解ワーク				<自主活動>
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	<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>		<イベント> 磯上公園で モルックor散策 * 詳細はお知らせにて <自主活動>	<イベント> スキンケア <自主活動>	<スポーツ> 軽スポゲーム大会 * スポーツ、軽スポーツ 合同です <自主活動>
	<フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法 <自主活動>	<PCTレーニング> <自主活動>				<自主活動>