

# 2025年 10月

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	<b>備考</b> * 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		<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>
			<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 <PCTレーニング>	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTレーニング <考え方ワーク> テーマトーク	<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>
		<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> ダンベル 自律訓練法 <自主活動>	<みんなで卓球> ～Enjoyサークル～  <PCTレーニング> <自主活動>	<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>
	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 <考え方ワーク> 自己理解ワーク	<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>
		<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> 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>
	20	21	22	23	24
午前	<創作活動> 個人活動 <PCTレーニング>	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTレーニング <考え方ワーク> 自己理解ワーク	<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>
		<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> ゆるやかなウォーキング <自主活動>	<みんなで卓球> ～Enjoyサークル～  <PCTレーニング> <自主活動>	<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>
	27	28	29	30	31
午前	<創作活動> 個人活動 <PCTレーニング>	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTレーニング <考え方ワーク> 自己理解ワーク	<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>
		<フィットネス> 体幹トレーニング 体重・体脂肪ダウン編 <フィットネスライト> チューブ 漸進的筋弛緩法 <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> 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>