

2025年 11月						
	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6	7	
午前		＜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「皿うどん」 	＜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＞	
		＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜SSP＞ コンプライアンス ① ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ ゴルフ練習 菊水ゴルフクラブ 詳細はお知らせにて 12:30～
＜卓球教室＞ 		＜健康増進セミナー＞ 未定 13:30～	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞		
＜PCTトレーニング＞		＜自主活動＞				
午後		＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞		
	10	11	12	13	14	
午前	＜創作活動＞ 個人活動 ＜PCTトレーニング＞	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング ＜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トレーニング＞	
	午後	＜フィットネス＞ 体幹トレーニング 室内有酸素運動 ＜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トレーニング＞ ＜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＞	＜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＞
	17	18	19	20	21	
午前	＜創作活動＞ 個人活動 ＜PCTトレーニング＞	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング ＜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 「アメリカンドッグ」 	＜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＞	
	午後	＜フィットネス＞ 超ラジオ体操 ＜フィットネスライト＞ ゆるやかなウォーキング ＜自主活動＞	＜卓球教室＞  ＜PCTトレーニング＞ ＜自主活動＞	＜健康増進セミナー＞ 未定 13:00～14:00 ＜自主活動＞	＜SSP＞ コンプライアンス ② ＜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＞
	24	25	26	27	28	
午前		＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング ＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク	＜レクリエーション＞ 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 スポーツ参加の方のみ 11:30終了 ＜PCTトレーニング＞	
		＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング ＜PCTトレーニング＞	＜イベント＞ グリコピア神戸 見学 詳細はお知らせにて	＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ テニス 王子スポーツセンター 12:30～	
午後		＜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＞
備考						
午前	* サタデイケア 11/15(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	* 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				
午後						