

| 2025年12月 |                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 月                                                                                              | 火                                                                                                              | 水                                                                                                                                           | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                     |
| 午前       | 1<br>＜創作活動＞<br>個人活動                                                                            | 2<br>＜脳のトレーニング＞<br>みんなで脳力UPトレーニング                                                                              | 3<br>＜レクリエーション＞<br>料理<br>「ミートローフ」<br>                      | 4<br>＜SST＞<br>よりよい人付き合いの練習                                                                                                  | 5<br>＜創作活動＞<br>個人活動<br><br>ストレッチ＆スポーツ参加の方のみ11:30終了                                                    |
|          | ＜PCTレーニング＞                                                                                     | ＜考え方ワーク＞<br>自己理解ワーク                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |
| 午後       | ＜フィットネス＞<br>体幹トレーニング<br>室内有酸素運動                                                                | ＜みんなで卓球＞<br>～Enjoyサークル～<br>   | ＜健康増進セミナー＞<br>寝たままストレッチ<br><br>13:30～                                                                                                       | ＜SSP＞<br>労働基準法 ①                                                                                                            | ＜スポーツ＞<br>ソフトバレーボール<br>王子スポーツセンター<br><br>12:30～                                                       |
|          | ＜フィットネスライト＞<br>ストレッチと筋力UP                                                                      |                                                                                                                |                                                                                                                                             | ＜脳トレゲーム編＞                                                                                                                   |                                                                                                       |
|          | ＜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       | 8<br>＜創作活動＞<br>個人活動                                                                            | 9<br>＜脳のトレーニング＞<br>みんなで脳力UPトレーニング                                                                              | 10<br>＜レクリエーション＞<br>クリスマス飾り付け<br>&<br>お菓子作りやレクの企画を行います<br> | 11<br>＜SST＞<br>よりよい人付き合いの練習                                                                                                 | 12<br>＜創作活動＞<br>個人活動                                                                                  |
|          | ＜PCTレーニング＞                                                                                     | ＜考え方ワーク＞<br>自己理解ワーク                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |
| 午後       | ＜フィットネス＞<br>体幹トレーニング<br>運動不足解消編                                                                | ＜ジョブトレーニング＞<br>仕事へのトレーニング                                                                                      | ＜健康増進セミナー＞<br>寒さ対策と乾燥<br><br>13:30～                                                                                                         | ＜ヨガ＞<br>外部講師来所                                                                                                              | ＜スポーツ＞<br>フットサル<br>ビバ板宿<br><br>13:00～                                                                 |
|          | ＜フィットネスライト＞<br>ダンベル 自律訓練法                                                                      | ＜PCタイピング＞                                                                                                      |                                                                                                                                             | ＜脳トレゲーム編＞                                                                                                                   |                                                                                                       |
|          | ＜自主活動＞                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                                                      | ＜自主活動＞                                                                                                                      | ＜軽スポーツin自主活動＞                                                                                         |
| 午前       | 15<br>＜創作活動＞<br>個人活動                                                                           | 16<br>＜脳のトレーニング＞<br>みんなで脳力UPトレーニング                                                                             | 17<br>＜レクリエーション＞<br>ゲーム大会<br>                            | 18<br>＜SST＞<br>よりよい人付き合いの練習                                                                                                 | 19<br>＜創作活動＞<br>個人活動<br><br>ストレッチ＆スポーツ参加の方のみ11:30終了                                                   |
|          | ＜PCTレーニング＞                                                                                     | ＜考え方ワーク＞<br>自己理解ワーク                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |
| 午後       | ＜フィットネス＞<br>体幹トレーニング<br>お腹周り集中ケア編                                                              | ＜みんなで卓球＞<br>～Enjoyサークル～<br> | ＜健康増進セミナー＞<br>寒さ対策と乾燥<br><br>13:00～14:00                                                                                                    | ＜SSP＞<br>労働基準法 ②                                                                                                            | ＜スポーツ＞<br>ソフトバレーボール<br>王子スポーツセンター<br><br>12:30～                                                       |
|          | ＜フィットネスライト＞<br>ゆるやかなウォーキング                                                                     |                                                                                                                |                                                                                                                                             | ＜脳トレゲーム編＞                                                                                                                   |                                                                                                       |
|          | ＜自主活動＞                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                                                      | ＜自主活動＞                                                                                                                      | ＜軽スポーツin自主活動＞                                                                                         |
| 午前       | 22<br>＜創作活動＞<br>個人活動                                                                           | 23<br>＜脳のトレーニング＞<br>みんなで脳力UPトレーニング                                                                             | 24<br>＜レクリエーション＞<br>お菓子作り<br>「バイクドチーズケーキ」<br>            | 25<br>＜SST＞<br>よりよい人付き合いの練習                                                                                                 | 26<br>＜イベント＞<br> |
|          | ＜PCTレーニング＞                                                                                     | ＜考え方ワーク＞<br>自己理解ワーク                                                                                            |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |
| 午後       | ＜フィットネス＞<br>体幹トレーニング<br>体重・体脂肪ダウン編                                                             | ＜ジョブトレーニング＞<br>仕事へのトレーニング                                                                                      | ＜イベント＞<br>トーンチャイムで<br>クリスマスソング<br><br>後日お知らせ             | ＜ヨガ＞<br>外部講師来所                                                                                                              | ＜イベント＞<br>       |
|          | ＜フィットネスライト＞<br>チューブ 漸進的筋弛緩法                                                                    | ＜PCタイピング＞                                                                                                      |                                                                                                                                             | ＜脳トレゲーム編＞                                                                                                                   |                                                                                                       |
|          | ＜自主活動＞                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                         | ＜自主活動＞                                                                                                                                      | ＜自主活動＞                                                                                                                      | * 詳細はお知らせにて                                                                                           |
| 午前       | 29<br>休み<br> | 30<br>休み<br>                | 31<br>                                                   | * 自主活動について<br>スタッフの都合で急遽なくなる場合があります<br><br>* 水曜日、木曜日について<br>プログラムの開始・終了時刻が変更となる場合があります<br><br>* 年末年始のお休み<br>12/27(土)～1/4(日) | * デイケア活動<br>水筒、ペットボトルを持参してください<br><br>* スポーツ<br>雨天時は室内テニスもしくはデイケアにて卓球、バターゴルフ、テーブルサッカーなど               |
|          |                                                                                                |                                                                                                                |                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                                                                                       |