

2026年 1月					
月		火	水	木	金
午前	* 家族会 1/17(土) 10:00～12:00	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを持参してください	* 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	1 休み 	2 休み 
	* 水曜日、金曜日について 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	* スポーツ 雨天時は室内テニスに変更もしくはデイケアにて卓球、パターゴルフ、テーブルサッカーなど			
午前	5 ＜創作活動＞ 個人活動	6 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	7 ＜レクリエーション＞ 新春ゲーム大会 	8 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	9 ＜創作活動＞ ＜PCTトレーニング＞
	＜PCTトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			
午後	＜イベント＞  初詣	＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～ 	＜健康増進セミナー＞ 未定 13:30～	＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ フットサル 13:00～
	＜自主活動＞	＜PCTトレーニング＞ ＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
午前	12 休み 	13 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	14 ＜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	15 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	16 ＜創作活動＞ 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			
午後		＜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＞ 未定 13:30～	＜SSP＞ 労働基準法 ＜脳トレゲーム編＞	＜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～
		＜PCタイピング＞ ＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
午前	19 ＜創作活動＞ 個人活動	20 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	21 ＜レクリエーション＞ お菓子作り 「切り餅で簡単チョコもち」 	22 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	23 ＜創作活動＞ スポーツ参加 の方のみ11:30終了 ＜PCTトレーニング＞
	＜PCTトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			
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＞ ゆるやかなウォーキング	＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～ 	＜健康増進セミナー＞ 未定 13:00～	＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞	＜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～
	＜自主活動＞	＜PCTトレーニング＞ ＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
午前	26 ＜創作活動＞ 個人活動	27 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	28 ＜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	29 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	30 ＜創作活動＞ スポーツ参加 の方のみ11:30終了 ＜PCTトレーニング＞
	＜PCTトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			
午後	＜フィットネス＞ 超ラジオ体操 ＜フィットネスライト＞ 椅子ヨガ マインドフルネス	＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング	＜イベント＞ 人間すごろく 	＜イベント＞ リラックスストレッチ	＜スポーツ＞ バドミントン 王子スポーツセンター 12:30～
	＜自主活動＞	＜PCタイピング＞ ＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック