

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 * 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	* 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 
午後	* 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				
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UP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	
午前	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク		9 ＜創作活動＞ ＜PCトレーニング＞	
午後	0 初詣 	1 ＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～  ＜PCトレーニング＞	2 ＜健康増進セミナー＞ 未定 13:30～	3 ＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞ 13:00～ 4 ＜スポーツ＞ フットサル ＜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UPトレーニング ＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク	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	
午後	14 成人の日 	15 ＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング ＜PCタイピング＞ 16 ＜創作活動＞ スポーツ参加 の方のみ11:30終了 ＜PCトレーニング＞	16 ＜健康増進セミナー＞ 未定 13:30～	17 ＜SSP＞ 労働基準法 ＜脳トレゲーム編＞ 12:30～ 18 ＜スポーツ＞ ソフトバレーボール 王子スポーツセンター ＜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UP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	
午前	＜PCトレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク		23 ＜創作活動＞ スポーツ参加 の方のみ11:30終了 ＜PCトレーニング＞	
午後	24 ＜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 ＜自主活動＞	25 ＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～  ＜PCトレーニング＞ 26 ＜創作活動＞ 個人活動	26 ＜健康増進セミナー＞ 未定 13:00～	27 ＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞ 12:30～ 28 ＜自主活動＞ 29 ＜創作活動＞ スポーツ参加 の方のみ11:30終了 ＜PCトレーニング＞	
午前	＜PCトレーニング＞	＜自主活動＞	30 ＜自主活動＞	31 ＜軽スポーツin自主活動＞	
午後	32 ＜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 ＜自主活動＞	33 ＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング ＜PCタイピング＞ 34 ＜自主活動＞	35 ＜イベント＞ 人間すごろく 	36 ＜イベント＞ リラックスストレッチ 37 ＜スポーツ＞ バドミントン 王子スポーツセンター 38 ＜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