

2026年					
2月					
	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前	＜創作活動＞ 個人活動	＜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「恵方巻」  今年の恵方は 南南東	＜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＞
	＜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	＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～ 	＜健康増進セミナー＞ 雑談力をつけるには ① 13:30～	＜SSP＞ 労働基準法 ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ ゴルフ 菊水ゴルフ 12:30～
	＜フィットネスライト＞ ストレッチと筋力upなど		＜PCTトレーニング＞		＜軽スポーツin自主活動＞
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	
	9	10	11	12	13
午前	＜創作活動＞ 個人活動	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング		＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 ＜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	＜フィットネス＞ 体幹トレーニング 運動不足解消編	＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング		＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ フットサル ビバ板宿 13:00～
	＜フィットネスライト＞ ダンベル 自律訓練法	＜PCTトレーニング＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞	
	＜自主活動＞	＜自主活動＞			
	16	17	18	19	20
午前	＜創作活動＞ 個人活動	＜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＞ お菓子作り 「ガトーショコラ」 	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	＜創作活動＞ 個人活動 ＜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	＜フィットネス＞ お腹周り集中ケア編	＜みんなで卓球＞ ～Enjoyサークル～ 	＜健康増進セミナー＞ 雑談力をつけるには ② 13:00～14:00	＜SSP＞ 社会保険について ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ ポッチャ 2F ＊スポーツ、軽スポーツ合同 13:00～
	＜フィットネスライト＞ ゆるやかなウォーキング		＜PCTトレーニング＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞
	23	24	25	26	27
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＞ 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トレーニング＞
		＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク	＜イベント＞ アロマスプレーづくり 詳細は後日お知らせにて	＜ヨガ＞ 外部講師来所 ＜脳トレゲーム編＞	＜スポーツ＞ ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:30～
午後		＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング	＜自主活動＞	＜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＞			
備考					
午前	＊サタデイケア、OB会 2/14(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					