

2026年

2月

	月	火	水	木	金
午前	2	3	4	5	6
	「創作活動」 個人活動	「脳のトレーニング」 みんなで脳力UP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 	「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 「PCトレーニング」
午後	「PCトレーニング」	「考え方ワーク」 自己理解ワーク			
	「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」 雑談力につけるには ① 13:30～	「SSP」 労働基準法 「脳トレゲーム編」 12:30～	「スポーツ」 ゴルフ 菊水ゴルフ
	「フィットネスライト」 ストレッチングと筋力upなど	「PCトレーニング」	「自主活動」	「自主活動」	「軽スポーツin自主活動」
午前	「自主活動」	「自主活動」	11	12	13
	「創作活動」 個人活動	「脳のトレーニング」 みんなで脳力UPトレーニング	建国記念の日 	「SST」 よりよい人付き合いの練習	「創作活動」 個人活動 「PCトレーニング」
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	「スポーツ」 フットサル ビバ板宿
	「フィットネスライト」 ダンベル 自律訓練法	「PCトレーニング」		「脳トレゲーム編」 13:00～	13:00～
	「自主活動」	「自主活動」		「自主活動」	「軽スポーツin自主活動」
午前	16	17	18	19	20
	「創作活動」 個人活動	「脳のトレーニング」 みんなで脳力UP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 「PCトレーニング」
午後	「PCトレーニング」	「考え方ワーク」 自己理解ワーク			
	「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」 雑談力につけるには ② 13:00～14:00	「SSP」 社会保険について	「スポーツ」 ボッチャ 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	「PCトレーニング」	「自主活動」	「ヨガ」 外部講師来所	「自主活動」
午前	23	24	25	26	27
	天皇誕生日 	「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	「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 「PCトレーニング」
午後		「ジョブトレーニング」 仕事へのトレーニング 「PCトレーニング」	「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」 12:30～	「スポーツ」 ソフトバレーボール 王子スポーツセンター
		「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、OB会 2/14(土) 10:00～12:00	* 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			
	* 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	* 水筒、ペットボトルを 持参してください			
午後					