

2025年

3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「鶏ささみときのこの クリーム煮」 	「SST」 よりよい人付き合いの練習	「創作活動」 個人活動
午後	「PCトレーニング」	「考え方ワーク」 自己理解ワーク			「PCトレーニング」
	「フィットネス」 体幹トレーニング 体重体脂肪ダウン編	「卓球教室」 	「健康増進セミナー」 雑談力について ② 13:30~	「SSP」 社会保険について	「スポーツ」 フットサル ミズノフットサルコート 和田岬 13:00~
	「フィットネスライト」 チューブ 漸進的筋弛緩法	「PCトレーニング」		「脳トレゲーム編」	「軽スポーツin自主活動」
午前	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	「創作活動」 個人活動
	9	10	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	「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	「SST」 よりよい人付き合いの練習	「PCトレーニング」
午後	「フィットネス」 体幹トレーニング 室内有酸素運動 ①	「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	「ヨガ」 外部講師来所	「スポーツ」 室内テニス ITC新長田 13:00~
	「フィットネスライト」 椅子ヨガ マインドフルネス	「PCトレーニング」		「脳トレゲーム編」	「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」	
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」 ゲーム大会 	「SSP」 社会保険について	春分の日
	「PCトレーニング」	「考え方ワーク」 自己理解ワーク		「よりよい人付き合いの練習」	
午後	「フィットネス」 体幹トレーニング 室内有酸素運動 ②	「卓球教室」 	「健康増進セミナー」 未定	「ヨガ」 外部講師来所	
	「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」		「脳トレゲーム編」	
	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	
午前	23	24	25	26	27
	「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 「どら焼き」 	「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」	「考え方ワーク」 自己理解ワーク			「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	「イベント」 散策 公園でどら焼きを 食べる予定です * 詳しくはお知らせにて	「ヨガ」 外部講師来所	「スポーツ」 院外モルック 場所:生田川公園(予定) * スポーツ、軽スポーツ合同 13:00~
	「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」		「脳トレゲーム編」	
	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」	「自主活動」
午前	30	31			
	「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	* 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	「サタディケア」 3/14(土) 10:00~12:00 「親子両」	* スポーツ 3/6(金) 雨天時は内容を変更します 3/27(金) 雨天時は室内に変更します
	「PC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			
	「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」			
	「自主活動」	「自主活動」			