

2025年 3月					
	月	火	水	木	金
午前	2 ＜創作活動＞ 個人活動	3 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPトレーニング	4 ＜レクリエーション＞ 料理「鶏ささみときのこの クリーム煮」 	5 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	6 ＜創作活動＞ 個人活動
	＜PCTレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜PCTレーニング＞
午後	＜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	＜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	＜PCTレーニング＞	13:30～	＜脳トレゲーム編＞	
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞
午前	9 ＜創作活動＞ 個人活動	10 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPトレーニング	11 ＜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	12 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	13 ＜創作活動＞ 個人活動
	＜PCTレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜PCT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
	＜フィットネスライト＞ 椅子ヨガ マインドフルネス	＜PCTレーニング＞	13:30～	＜脳トレゲーム編＞	13:00～
	＜自主活動＞	＜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 ＜創作活動＞ 個人活動	17 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPトレーニング	18 ＜レクリエーション＞ ゲーム大会 	19 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	
	＜PCT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 ②	＜卓球教室＞ 	＜健康増進セミナー＞ 未定	＜SSP＞ 社会保険について	
	＜フィットネスライト＞ ゆるやかなウォーキング	＜PCTレーニング＞	13:00～14:00	＜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 ＜創作活動＞ 個人活動	24 ＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPトレーニング	25 ＜レクリエーション＞ お菓子作り 「どら焼き」 	26 ＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	27 ＜創作活動＞ 個人活動
	＜PCTレーニング＞	＜考え方ワーク＞ 自己理解ワーク			＜PCT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＞ ストレッチと筋力upなど	＜PCT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 ＜創作活動＞ 個人活動	31 ＜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	* サタデイケア 3/14(土) 10:00～12:00 「親子丼」	* 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
	＜PCT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	＜PCTレーニング＞			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞			