

2025 年

11 月

マインドフルネス、毎日5分x2(10:25~,14:10~)

|            | 月                            | 火                       | 水                      | 木                     | 金                                  | 土    |
|------------|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------------|------|
| 日付<br>〇〇の日 | 27                           | 28                      | 29                     | 30                    | 31<br>グッドニュースの日                    | 1    |
| 午前         |                              |                         |                        |                       |                                    | 休み   |
| 午後         |                              |                         |                        |                       |                                    |      |
| 日付<br>〇〇の日 | 3                            | 4                       | 5                      | 6                     | 7<br>グッドニュースの日                     | 8    |
| 午前         | 個別訓練<br>祝日記念卓球大会             | 個別訓練<br>総務部             | 個別訓練<br>自炊について#01(八木)  | 個別訓練<br>小池のPC講座       | 個別訓練<br>総務部                        | イベント |
| 午後         | 祝日記念<br>クラフトワーク<br>(文化祭に向けて) | フィットネス<br>ジム編①          | フリータイム<br>クリスマスクラフト    | イベントMTG<br>個別訓練       | 不安・ストレス(吉岡)<br>個別訓練                |      |
| 日付<br>〇〇の日 | 10                           | 11                      | 12                     | 13                    | 14<br>グッドニュースの日                    | 15   |
| 午前         | 個別訓練<br>ルールの共有               | 個別訓練<br>総務部             | 個別訓練<br>強みを見つける#01(竹内) | 個別訓練<br>モルック大会説明      | 個別訓練<br>総務部                        | 休み   |
| 午後         | ヨガ(杉本)<br>個別訓練               | 認知バイアス(吉岡)<br>個別訓練      | 職員研修                   | こじろうネット<br>モルック大会     | 人との距離感<br>～パーソナルスペース編～(竹中)<br>個別訓練 |      |
| 日付<br>〇〇の日 | 17                           | 18                      | 19                     | 20                    | 21<br>グッドニュースの日                    | 22   |
| 午前         | 個別訓練<br>小池のPC講座              | 個別訓練<br>総務部             | 個別訓練<br>ズボラ料理研究会-レシピ決定 | 個別訓練<br>避難訓練          | 個別訓練<br>総務部                        | イベント |
| 午後         | フィジトレ*(杉本)                   | アサーション(吉岡)<br>個別訓練      | フリータイム<br>小池の喫茶店       | メモ取り練習(小池)<br>イベントMTG | 強みを見つける#02(竹内)<br>個別訓練             |      |
| 日付<br>〇〇の日 | 24                           | 25                      | 26                     | 27                    | 28<br>グッドニュースの日                    | 29   |
| 午前         | 個別訓練<br>祝日記念卓球大会             | 個別訓練<br>総務部             | 個別訓練<br>ズボラ料理研究会-実践編   | 個別訓練<br>小池のPC講座       | 個別訓練<br>総務部                        | 休み   |
| 午後         | 田村の部屋                        | 価値観とライフスタイル(小池)<br>個別訓練 | フリータイム<br>ヨガ           | イベントMTG<br>個別訓練       | フィットネス<br>ジム編②                     |      |

備考 \*フィジトレとは、フィジカルトレーニング(身体的な健康から精神安定にアプローチするトレーニング)の略です

《お知らせ》

・プログラムは、参加者数やその他の都合により変更の可能性があります。

・当日のプログラムを【不参加】の場合は、必ずスタッフまで報告をお願いします。

・ウォーキング、フィットネス、ヨガ、フィジトレなど、体を動かす日は、動きやすい服装で通所ください。

〈開所時間〉9:25

〈訓練開始〉10:00

〈サービス提供時間〉15:00迄

〈退所時間〉15:30(月・火・木・金) 14:30(水)