

2025年

12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 ○○の日	1	2	3	4	5
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 インバスケット(小池)	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部
午後	ヨガ(杉本) 個別訓練	自炊について#02(八木) 個別訓練	クリーンボランティア (事業所周辺)	イベントMTG 個別訓練	自分の強みを見つけよう#03(竹内) 個別訓練
日付 ○○の日	8	9	10	11	12
午前	個別訓練 ルールの共有	個別訓練 総務部	個別訓練 人との距離感-対面編-(竹中)	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部
午後	田村の部屋	フィットネス ジム編①	フリータイム クリスマスクラフト	お金の授業(Zoom) 個別訓練	不安・ストレス(吉岡) 個別訓練
日付 ○○の日	15	16	17	18	19
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-レシピ決定	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部
午後	フィジトレ*(杉本)	認知バイアス(吉岡) 個別訓練	フリータイム 小池の喫茶店	着こなし講座 洋服の青山(Zoom)	フィットネス ジム編②
日付 ○○の日	22	23	24	25	26
午前	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-実践編	個別訓練 小池のPC講座	一年の感謝を込めて 『大掃除』
午後	田村の部屋	掃除について~断捨離編(小池) 個別訓練	フリータイム クリスマス	イベントMTG 個別訓練	『大掃除』 /来年の抱負
日付 ○○の日	29	30	31	1	2
午前	未定	未定	休み	休み	休み
午後					

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)