

11月 NOVEMBER 2025

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付	3	4	5	6	7
午前	文化の日	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST (コアフェイ ストレーニング)
午後		手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	先生と話そう 遊ぼう
日付	10	11	12	13	14
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST (コアフェイ ストレーニング)
午後	くらしの書 FU★A★Nとな かよし	手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	〇〇大会
日付	17	18	19	20	21
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	コカ・コーラ 工場に行こう！
午後	くらしの書 FU★A★Nとな かよし	手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	スタッフと 戦おう！
日付	24	25	26	27	28
午前	振替休日	ストレッチ しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画 SST ～就労編～
午後		手芸部& SOUZOUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	デイケア シアター館

『自主活動』のプログラムは毎日あります。
場所を用意しておりますので、作業など、ご自身でやりたいことを取り組む際に利用できます。

《裏面はプログラムの詳細が載っています》

『自習室』（水色が実施日）を【空】に作りました。

勉強や読書など静かに過ごしたい、周りの目が気になる方は利用してみてください。

文字の背景が黄色のプログラムは、今月から始まる新しいプログラムや
特別プログラム、曜日が変更となったプログラムです。