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	○○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。