

10月 OCTOBER 2026

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付				1	2
午前				しゅみの園芸	はたらかないって大変 安心P
午後				手芸部& SOUZOUBU ピラティス	カラオケ大会
日付	5	6	7	8	9
午前	リラックス	しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング 絵画	しゅみの園芸	はたらかないって大変 安心P
午後	くらしの書 病気のはなし ～統合失調症編～ NEAR	燃え魂 はじめての 認知行動療法	eスポーツ NEAR	手芸部& SOUZOUBU ヨガ	先生と遊ぼう 話そう
日付	12	13	14	15	16
午前	スポーツの日	しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング 絵画	しゅみの園芸	はたらかないって大変 安心P
午後		燃え魂 はじめての 認知行動療法	eスポーツ NEAR	手芸部& SOUZOUBU ピラティス	クッキーを 作ろう♪
日付	19	20	21	22	23
午前	リラックス	しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング 絵画	しゅみの園芸	はたらかないって大変 安心P
午後	くらしの書 病気のはなし ～統合失調症編～ NEAR	燃え魂 はじめての 認知行動療法	eスポーツ NEAR	手芸部& SOUZOUBU ヨガ	東障校 見学ツアー
日付	26	27	28	29	30
午前	リラックス	しゅみの園芸	セルフマネジメント ウォーキング 絵画	しゅみの園芸	はたらかないって大変 安心P
午後	くらしの書 病気のはなし ～統合失調症編～ NEAR	燃え魂 はじめての 認知行動療法	eスポーツ NEAR	手芸部& SOUZOUBU ピラティス	〇〇大会

『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。

『自習室』は水色の時間に利用できます。

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。

《裏面はプログラムの詳細が載っています》