１１月　NOVEMBER　2026

曜日	月（MON）	火（TUE）	水（WED）	木（THU）	金（FRI）
日付	２	３	４	５	６
午前	リラックス	文化の日	ストレッチ 絵画	しゅみの園芸	みんなに聞いてみよう 安心Ｐ
午後	くらしの書 病気のはなし ～統合失調症編～ NEAR		ｅスポーツ NEAR	手芸部＆ SOUZOUBU ピラティス	先生と遊ぼう 話そう
日付	９	１０	１１	１２	１３
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	みんなに聞いてみよう 安心Ｐ
午後	くらしの書 病気のはなし ～双極性障害編～ 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	○○大会
日付	１６	１７	１８	１９	２０
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	運動会 in デイケア 安心Ｐ
午後	くらしの書 病気のはなし ～双極性障害編～ 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	運動会 in 小平元気村おがわ東 屋内広場
日付	２３	２４	２５	２６	２７
午前	勤労感謝の日	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	みんなに聞いてみよう 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 ヨガ	先生と遊ぼう 話そう
日付	３０				
午前	リラックス				
午後	くらしの書 病気のはなし ～双極性障害編～ NEAR				

『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。