

時 間	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
	1	2	3	4	5	6
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】
10:10 ～ 10:50	ダンス / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (ストレスってなんだろう)	PC 訓練	コミュニケーション (ストレス対処法を考えよう)	PC 訓練	コミュニケーション (自分の思考の癖を知ろう)	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	心と体の管理 (睡眠)	PC 訓練	ビジネスマナー (勤怠管理)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	8	9	10	11	12	
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】
10:10 ～ 10:50	ボクササイズ / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (思考の仕組みについて知ろう)	PC 訓練	コミュニケーション (SST)	PC 訓練	コミュニケーション (体験を整理しよう)	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	生活管理 (生活リズム)	PC 訓練	ビジネスマナー (言葉遣い)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	15	16	17	18	19	
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【特別プログラム】 クリスマス会
10:10 ～ 10:50	ダンス / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング	椅子ストレッチ / ウォーキング	
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (認知の工夫の仕方)	PC 訓練	コミュニケーション (行動を工夫しよう)	PC 訓練	コミュニケーション (気持ちをまっすぐに伝える)	
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	
13:00 ～ 13:50	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	生活管理 (物の管理)	PC 訓練	心と体の管理 (食事の管理)	ハンドクラフト /PC 訓練	
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	
	22	23	24	25	26	
10:00 ～ 10:10	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	朝礼・ラジオ体操	【大掃除】	
10:10 ～ 10:50	ボクササイズ / ウォーキング	太極拳 / ウォーキング	腸活体操 / ウォーキング	ヨガ / ウォーキング		
11:10 ～ 12:00	コミュニケーション (SST)	PC 訓練	コミュニケーション (ほめられ上手になる)	PC 訓練		
	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩	ランチ休憩		
13:00 ～ 13:50	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練	PC 訓練		
14:00 ～ 14:50	PC 訓練	ビジネスマナー (自分を磨く立ち居振る舞い)	PC 訓練	生活管理 (スケジュール管理)		
14:50 ～ 15:00	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃	終礼・清掃		
	29	30	31	◎お知らせ ・12月の土曜開所日は6日、13日、20日です。 ・遅刻や欠席等、スケジュールに変更がある場合はご連絡をお願いします。		
10:00 ～ 10:10						
10:10 ～ 10:50						
11:10 ～ 12:00						
13:00 ～ 13:50						
14:00 ～ 14:50						
14:50 ～ 15:00						