

月間予定表

日付	9:00~	9:30	10:00~12:00		13:30~15:30	
1日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	ひるシム・個別活動	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング	
2日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工	
3日(水)			書道 / りらくでマイドナルズ		CBT③基礎と振り返り 自主革細工	
4日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ(アートバザール見学)	
5日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部/ 自主カラオケ CBT②	
6日(土)	休み					
7日(日)						
8日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	ひるシム・個別活動	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング	
9日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工	
10日(水)			書道 / りらくでマイドナルズ		アサーション / 革細工	
11日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ	
12日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部/ 自主カラオケ CBT② (アニメ療法)	
13日(土)	休み					
14日(日)						
15日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ	ひるシム・個別活動	楽器くらぶ ゆるジム&ウォーキング	
16日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス / 木工	
17日(水)			書道 / りらくでマイドナルズ		CBT③基礎と振り返り 自主革細工	
18日(木)			園芸 / カンタービレ		Basicマインドフルネス アトリエ	
19日(金)			ホールで体操 ひらめき☆スイッチ		アットホームメイド部/ 自主カラオケ CBT②	
20日(土)	休み					
21日(日)						
22日(月)	朝の活動	ミーティング	体操 / 卓球 自主カラオケ / お仕事探検隊	ゆるジム&ウォーキング	
23日(火)			リズム倶楽部 / CBT① 陶芸		moreマインドフルネス アロマ&ハーブ / 木工	
24日(水)			書道 / りらくでマイドナルズ		アサーション / 革細工	
25日(木)			🌨️			

※プログラムが当日に変更になる場合があります。ご了承下さい。

★各プログラム時間には【自主活動】があります。カラオケ（月AM・金PM）ゲーム（火水PM）
野菜の袋詰め（木PM）個別プログラムとしてパソコン教室・クッキング等もあります。
※ウォーキングは天候により変更があります。