

10月 OCTOBER 2025

曜日	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)
日付			1	2	3
午前			メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画
午後			燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	〇〇大会
日付	6	7	8	9	10
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 ストレスマネジメント (問題解決)	手芸部 & SOUZOUUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	先生と話そう 遊ぼう
日付	13	14	15	16	17
午前	スポーツの日	ストレッチ しゅみの園芸	メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画
午後		手芸部 & SOUZOUUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ピラティス	ディケア シアター館
日付	20	21	22	23	24
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 ストレスマネジメント (問題解決)	手芸部 & SOUZOUUBU	燃え魂 頭の筋トレ	ヨガ	先生と話そう 遊ぼう
日付	27	28	29	30	31
午前	リラックス 頭の筋トレ	ストレッチ しゅみの園芸	メタ認知トレーニング	しゅみの園芸	絵画
午後	くらしの書 ストレスマネジメント (問題解決)	手芸部 & SOUZOUUBU	燃え魂 頭の筋トレ	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。

《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。