

2026 年

2 月

マインドフルネス、毎日5分x2(10:25～,14:10～)

	月	火	水	木	金	土
日付 〇〇の日	2	3	4	5	6 グッドニュースの日	7
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 強みをみつける#05(竹内)	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	休み
午後	ヨガ(杉本) 個別訓練	認知バイアス(吉岡) 個別訓練	フリータイム	イベントMTG 個別訓練	報連相のコツ(八木) 個別訓練	
日付 〇〇の日	9	10	11	12	13 グッドニュースの日	14
午前	個別訓練 ルールの共有	個別訓練 総務部	個別訓練 祝日記念卓球大会	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	イベント
午後	食事の大切さ#02(小池) 個別訓練	フィットネス ジム編①	フリータイム	人との距離感-友人編-(竹中) 個別訓練	不安・ストレス(吉岡) 個別訓練	
日付 〇〇の日	16	17	18	19	20 グッドニュースの日	21
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-レシピ決定	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	休み
午後	フィジトレ*(杉本)	睡眠の大切さ#02(小池) 個別訓練	職員研修	お金の授業(Zoom) 個別訓練	自己肯定感を高める#02(竹内) 個別訓練	
日付 〇〇の日	23	24	25	26	27 グッドニュースの日	28
午前	個別訓練 祝日記念卓球大会	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-実践編	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	イベント
午後	田村の部屋	アサーション(吉岡) 個別訓練	フリータイム	イベントMTG 個別訓練	フィットネス ジム編②	

備考 *フィジトレとは、フィジカルトレーニング(身体的な健康から精神安定にアプローチするトレーニング)の略です

《お知らせ》

- ・プログラムは、参加者数やその他の都合により変更の可能性があります。
- ・当日のプログラムを【不参加】の場合は、必ずスタッフまで報告をお願いします。
- ・ウォーキング、フィットネス、ヨガ、フィジトレなど、体を動かす日は、動きやすい服装で通所ください。

〈開所時間〉9:25

〈訓練開始〉10:00

〈サービス提供時間〉15:00迄

〈退所時間〉15:30(月・火・木・金) 14:30(水)