

2026年

4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	30	31	1	2	3 グッドニュースの日	4
午前			個別訓練 自己肯定感を高める#04(竹内)	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	
午後			フリータイム (堤)	イベントMTG 個別訓練	認知バイアス(吉岡) 個別訓練	お花見 NK合同イベント
日付 〇〇の日	6	7	8	9	10 グッドニュースの日	11
午前	個別訓練 仕事体験(堤)	個別訓練 総務部	個別訓練 安定した訓練参加の ためにできること#01(堤)	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	感情のコントロール#02(八木) 個別訓練	フリータイム (松林)	イベントMTG 個別訓練	公開講座#03 腸から整える心と体の再始動(小池) 個別訓練	
日付 〇〇の日	13	14	15	16	17 グッドニュースの日	18
午前	個別訓練 卓球大会	個別訓練 総務部	個別訓練 メモ取り練習(八木)	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	イベント
午後	人との距離感-SNS編-(竹中) 個別訓練	不安・ストレス(吉岡) 個別訓練	職員研修	イベントMTG 個別訓練	フィットネス ジム編①	
日付 〇〇の日	20	21	22	23	24 グッドニュースの日	25
午前	個別訓練 ルールの共有	個別訓練	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	自己肯定感を高める#05(竹内) 個別訓練	大人の工場見学 グリコピア (見学開始13:00~)	フリータイム 小池の喫茶店	フィットネス ジム編②	食事の大切さ#03(小池) 個別訓練	
日付 〇〇の日	27	28	29	30	1 グッドニュースの日	2
午前	個別訓練 仕事体験(堤)	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-実践編	ウォーキング 個別訓練		休み
午後	フィジトレ(杉本)	アサーション(吉岡) 個別訓練	ズボラ調理 祝日拡大版	イベントMTG 個別訓練		

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)