

11

2025
November

プログラム予定表

自立訓練てんとうむし北本

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
					休	休
3	4	5	6	7	8	9
【3コマ目】 ミニクッキング せいろでフレンチトースト	【3コマ目】 図書館さんぽ 🧑	【3・4コマ目】 映画鑑賞会 🎬	【3コマ目】 絵本の時間 📖	【3コマ目】 運動プログラム Switch 🎮	休	休
10	11	12	13	14	15	16
【3コマ目】 軽作業の日	【3コマ目】 食生活講座 「おやつの上手な選び方」	【13 : 30～14 : 30】 特別プログラム － ウクレレ教室 －	【3コマ目】 PC講座 Excel入門編	【3コマ目】 秋を感じよう 🍁 ウォーキング	休	休
17	18	19	20	21	22	23
【3コマ目】 音楽プログラム ウクレレ練習会	【3コマ目】 運動プログラム 空手教室 🥋	【13 : 30～14 : 30】 特別プログラム － 発声法 －	【13 : 15～13 : 45】 管理栄養士による 「栄養・運動講座」 & マインドフルネス	【13 : 30～14 : 30】 特別プログラム 就労準備講座 「ストレスとリラックス」	休	休
24	25	26	27	28	29	30
【3コマ目】 テイクアウトイベント & 茶話会	【3・4コマ目】 クッキングイベント 「スイートポテト 🍠」	【4コマ目】 アートセラピー	【3コマ目】 グループワーク ～ 脳トレ ～	【3コマ目】 ミニスポーツ 卓球 🏓	休	休

プログラム時間

<1コマ目> 10 : 10 ～ 11 : 00
 <2コマ目> 11 : 10 ～ 12 : 00
 <3コマ目> 12 : 50 ～ 13 : 40
 <4コマ目> 13 : 50 ～ 14 : 40

<12月のスケジュールとお知らせ>

- ★ 12/23(火) クリスマス会を予定しています 🎄
- ★ プログラム内容は状況によって変更・延期になる場合があります。