

2 2026  
February

# 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
2	3	4	5	6	7	8
【3コマ目】 創作プログラム 「つながるシールアート」	【3コマ目】 季節を楽しむ／ 節分イベント	【13:30～14:30】 特別プログラム —ウクレレ教室—	【3・4コマ目】 映画鑑賞会**	【3コマ目】 セルフケア ゆるストレッチ	休	休
9	10	11	12	13	14	15
【3コマ目】 ゲーム大会★	【3コマ目】 セルフケア 認知行動療法	【3コマ目】 音楽プログラム 音楽鑑賞会♪	【3コマ目】 体力UPプログラム みんなでリングフィット	【3コマ目】 創作プログラム 「バスボムづくり」 または 企業説明会	休	休
16	17	18	19	20	21	22
【3コマ目】 軽作業の日	【3・4コマ目】 クッキングイベント 「バレンタイン✿」	【3コマ目】 グリーブワーク ～脳トレ～	【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 「ウィークポイント」	休	休
23	24	25	26	27	28	
【14:00開演】 外出イベント 「バリアフリーコンサート」	【3コマ目】 食生活講座 「災害時の食事」	【4コマ目】 創作プログラム アートセラピー	【13:30～14:30】 特別プログラム —発声法—	【3コマ目】 ミニスポーツ 卓球	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

## スケジュールとお知らせ

- ★ 2/13(金) 就労移行支援てんとうむし北本にて企業説明会があります。※自由参加です
- ★ 2/23(月) 彩の国バリアフリーコンサート 14:00開演《埼玉会館》※電車移動あり  
※抽選のため、結果によって茶話会へ変更する可能性があります。