

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