

2026年1月

ゆいのもりわかば 生活訓練プログラム表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
午後						
4	5 初詣:拝島大師までお散歩	6 音楽鑑賞会	7 みんなでヨガ	8 ゆる自炊から選んで一品ごはん	9 室内ボール運動	10
午前	フリータイム ※生訓室使用不可	作業体験・缶バッヂ	ちょいムズ折り紙	フリータイム【プラモデルを作ろう】	作業体験・缶バッヂ	
午後						
11	12 休み	13 大人の塗り絵(イラストも可)	14 こころのリカバリー講座「自分の苦手を知ってみよう②」	15 パラコードでストラップづくり	16 食工房ゆいのもりまで散歩	17
午前		作業体験・缶バッヂ	昭島イーストテラスまで散歩	フリータイム【プラモデルを作ろう】	作業体験・缶バッヂ	
午後						
18	19 脳トレ!	20 ボッチャ体験	21 社会参加ステップシリーズ「昭島の福祉資源紹介」	22 音楽鑑賞会	23 ヨガ&有酸素運動	24
午前		セ	け	け	け	せ
午後	フリータイム ※生訓室使用不可	作業体験・缶バッヂ	スターバックスに行ってみよう	フリータイム【プラモデルを作ろう】	作業体験・缶バッヂ	
25	26 病気の勉強「ネット・ゲーム依存」	27 映画鑑賞会	28 大人の塗り絵(イラストも可)	29 お汁粉作ろう	30 スマイル工房見学	31
午前	け	け	け	け	け	け
午後	フリータイム※生訓室利用不可	作業体験・缶バッヂ	こころのリカバリー講座「問題を分けて考える」	フリータイム※生訓室利用不可	作業体験・缶バッヂ	



研究



イベント



生活



コミュニケーション

メモ ※土日祝日はお休みです



アルパカは近藤不在

1月13日(火)外出、1月22日(木)PM休、1月26日(月)研修、

1月29日(木)PM会議