2026年5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	27	28	29	30	31	1 ヨガ＆有酸素運動 せ	2
午後						フリータイム	
午前	3	4 休み	5 休み	6 休み	7 音楽鑑賞会 コ	8 野菜たっぷりビビンバづくり せ	9
午後					フリータイム	フリータイム	
午前	10	11 室内ボール運動 せ	12 ゲーム大会 コ	13 みんなでヨガ せ	14 生活研究：買うだけごはんの工夫 イ	15 大人の塗り絵かスクラッチアート け	16
午後		フリータイム	フリータイム	脳トレ！	フリータイム	フリータイム	
午前	17	18 生活に役立つアドラー心理学② け	19 喫茶森まで散歩 せ	20 ゴンチャ風！？ドリンクづくり イ	21 映画鑑賞会 イ	22 ストレッチ＆コグニサイズ せ	23
午後		フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	ふっくりー(生訓・B型)見学 イ	
午前	24	25 脳トレ！ せ	26 季節外れのスノードームづくり け	27 みんなでヨガ せ	28 病気の勉強会「強迫性障害」 け	29 健康マージャン せ	
午後		フリータイム	フリータイム	生活研究：障害年金と生活費 け	フリータイム	フリータイム	

け 研究　イ イベント

せ 生活

コ 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　14(PM会議)・18(PM会議)・19(AM会議)・21(AM外出)・28(PM休)