

2026年10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 ボッチャ体験 	2 大人の塗り絵&スクラッチアート	3
午後					フリータイム	作業体験・缶バッチ	
午前	4	5 ちょいムズ折り紙 	6 健康マージャン	7 中野熊野神社方面へ散歩	8 脳トレ! 	9 生活研究:ひとりで暮らすのに必要なこと	10
午後		フリータイム	作業体験・缶バッチ	ストレッチ&コグニサイズ	フリータイム	作業体験・缶バッチ	
午前	11	12 休み	13 こころのリカバリー講座:WRAP(後編)	14 みんなでヨガ	15 映画鑑賞会	16 社会参加ステップ:会社員とフリーランス、何が違う?	17
午後			作業体験・缶バッチ	ふわふわスフレパンケーキ作り	フリータイム	作業体験・缶バッチ	
午前	18	19 移行見学:ディーキャリアITエキスパート	20 音楽鑑賞会	21 病気の勉強会「統合失調症」	22 ストレッチ&コグニサイズ	23 ゆる自炊:食べきりレンジでキーマカレー	24
午後		フリータイム 	作業体験・缶バッチ	テーマがチャートク!	フリータイム	作業体験・缶バッチ	
午前	25	26 日本茶をたしなむ会	27 ヨガ+有酸素運動	28 アキシマエンシスまで散歩	29 切って貼って!オリジナルトートバッグづくり	30 こころのリカバリー講座:自分にとって大事なものを探してみよう	31
午後		フリータイム 	作業体験・缶バッチ	ゲーム大会!	フリータイム 	作業体験・缶バッチ	



研究



イベント



生活



コミュニケーション

※土日祝日はお休みです



アルパカは近藤不在

1(AMPM会議)、5(休)、8(休)、19(PM会議)、26(PM7会議)

29(PM休)