


日付		月	火	水	木	金	土	日
日付			1	2	3	4	5	6
午前	10:00~12:00		むすびファーム	軽運動 ウォーキング	学習会 アンガーマネジメント	むすびファーム	お休み	
午後	13:00~15:00		学習会 災害伝言板の練習	室内レク テーブルゲームをしよう	創作活動/個別活動	コミュ会 みんなでお話をしよう①		
日付		7	8	9	10	11	12	13
午前	10:00~12:00	郊外活動(クリーン活動) むすびカレッジの周辺のゴミ拾い	むすびファーム	園芸活動(室内)	学習会 ストレス反応と対処法	むすびファーム	お休み	
午後	13:00~14:40	軽運動 椅子ヨガ/ストレッチ	学習会 上手なお金の使い方	室内レク ポッチャをしよう	コミュ会 みんなでお話をしよう②	創作活動/個別活動		
日付		14	15	16	17	18	19	20
午前	10:00~12:00		むすびファーム	学習会 上手な断り方	郊外活動 じょーもびあ宮畑へ行こう	むすびファーム	お休み	
午後	13:00~14:40		創作活動/個別活動	軽運動 からだすっきり体操	室内レク テーブルゲームをしよう	コミュ会 みんなでお話をしよう③		
日付		21	22	23	24	25	26	27
午前	10:00~12:00	調理計画 何を作るか考えよう	むすびファーム	生活プログラム 材料を買いに行こう	調理 持ち物:エプロン・三角巾・マスク	むすびファーム	お休み	
午後	13:00~14:40	学習会 洗濯物のたたみ方	調理計画 何を作るか考えよう	学習会 料理の基本を学ぼう	創作活動/個別活動			
日付		28	29	30	31			
午前	10:00~12:00	学習会 上手な話の聞き方	むすびファーム	生活プログラム DVDを借りにゲオへ行こう	イベント むすびカレッジで映画を観よう			
午後	13:00~14:40	クリーン活動 むすびカレッジの周辺のゴミ拾い	コミュ会 見たい映画について話そう	室内レク モルックをしよう				

【自立訓練】

- ・生活プログラム:生活する上で必要なスキルを実際に行いながら学びます。(家事活動・整理整頓・買い物・調理・居宅訪問等)
- ・学習会:健康管理、金銭管理、衛生管理、社会的マナー等を学びます。
- ・軽運動:屋外または屋内にて身体を動かします。(動きやすい服装で!)
- ・むすびファーム:畑で作業を行います。(動きやすい服装で!)
- ・室内レク:参加型のゲーム等を行います。
- ・コミュ会:会話を楽しみながらコミュニケーションを学びます。



一日の流れ

開所	9:30
朝礼	10:00
午前活動	10:05~12:00
お昼休み	12:00~13:00
午後活動	13:00~14:40
終礼	15:00
退所時間	15:30

※天候や利用者の方の状況に合わせて、活動の変更があります
※その日のスタッフの人数によって活動が変わることがあります