

12

2025
December

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	2	3	4	5	6	7
【3コマ目】ツリー飾り付け 飾りづくり×	【3コマ目】食生活講座 「免疫力UP」ノ	【3コマ目】フリートーク茶話会 「わたしの好きなこと」	【3コマ目】図書館さんぽ	【3コマ目】運動プログラム Switch	休	休
8	9	10	11	12	13	14
【3コマ目】軽作業の日	【3コマ目】音楽プログラム ウクレレ練習会	【3・4コマ目】映画鑑賞会	【3コマ目】グループワーク ～脳トレ～	【3コマ目】ミニスポーツ 卓球	休	休
15	16	17	18	19	20	21
【3コマ目】音楽プログラム ウクレレ練習会	【3コマ目】グループワーク 憲法について考えよう③	【13:30～14:30】特別プログラム —発声法—	【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	【13:30～14:30】 特別プログラム 就労準備講座 傾聴・ストレスリラックス	休	休
22	23	24	25	26	27	28
【3コマ目】クリスマス会準備	【AM】クリスマス会準備 【PM】クリスマス会	【4コマ目】アートセラピー	【3コマ目】ゲーム大会☆	【3・4コマ目】みんなで大掃除 &振り返り茶話会	休	休
29	30	31				
休	休	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

<12月のスケジュールとお知らせ>

- ★ 12/23(火)のクリスマス会は午前中から準備開始、午後からクリスマス会を行います♪
- ★ 下記の日程にて、年末年始の休業日とさせていただきます。

2025年12月27日(土)～2026年1月4日(日)

