

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」	【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・ストレスとリラックス	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)

