

3 2026
March

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
<p><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</p>						休
2	3	4	5	6	7	8
【3コマ目】 ボランティアまつり 〈準備①〉景品づくり	【13:00~】 ひなまつり / 外食イベント	【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】 ミニスポーツ 卓球	休	休
9	10	11	12	13	14	15
【13:30~】 避難訓練 ----- 【避難訓練終了後】 ゲーム大会★	【13:30~14:30】 特別プログラム 就労準備講座 「出来ないを出来るに変える」	【4コマ目】 創作プログラム アートセラピー	【13:15~13:45】 専門トレーナーによる 「リフレッシュ運動」 ----- & マインドフルネス	【3コマ目】 ボランティアまつり 〈準備②〉前日準備	【10:00~14:00】 外出イベント 「ボランティアまつり」	休
16	17	18	19	20	21	22
【3コマ目】 軽作業の日	【10:30~】 クッキングイベント 「春野菜カレー」	【13:30~14:30】 特別プログラム 森林セラピー	【3コマ目】 運動プログラム みんなでリングフィット	休	休	休
23	24	25	26	27	28	29
【3コマ目】 うたカフェ	【3コマ目】 セルフケア 認知行動療法②	【4コマ目】 創作プログラム アートセラピー	【14:30開演】 外出イベント 「ピアノジョイントコンサート」	【3コマ目】 ミニスポーツ モルック	休	休
30	31	<p><スケジュールとお知らせ></p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 3/9(月) 13:30~避難訓練を行います。 ★ 3/14(土) 第1回 春のボランティアまつり 10:00~14:00 《北本市総合福祉センター》 ★ 3/26(木) ピアノジョイントコンサート 14:30開演 《北本市文化センター》 				
【3コマ目】 春を感じよう ウォーキング	【3コマ目】 創作プログラム 「桜を咲かせよう」					