# プ ロ グ ラ ム

## 2026年　１２月

| 曜日 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 午前 | 一般 | | 趣味活動<br>やわらか頭教室 | 全体ミーティング | 趣味活動<br>栄養教室 | 趣味活動 |
| | 就労 | | やわらか頭教室 | CBT | 栄養教室 | 個別活動 |
| 午後 | 一般 | | 趣味活動<br>テーブルゲーム | 趣味活動<br>貯筋体操 | 趣味活動<br>スカットボール | 趣味活動<br>テーブルゲーム |
| | 就労 | | VCAT-J | 貯筋体操 | VCAT-J | テーブルゲーム |
| 日 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 午前 | 一般 | 趣味活動<br>面談 | 趣味活動<br>テーマトーク | 趣味活動 | 趣味活動<br>脳トレ | 趣味活動 |
| | 就労 | 個別活動<br>面談 | テーマトーク | CBT | 脳トレ | 個別活動 |
| 午後 | 一般 | 趣味活動 | 趣味活動<br>テーブルゲーム | 趣味活動<br>有酸素運動 | 趣味活動<br>貯筋体操 | 趣味活動<br>バドミントン |
| | 就労 | 個別活動 | VCAT-J | 有酸素運動 | VCAT-J | バドミントン |
| 日 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 午前 | 一般 | 趣味活動 | 趣味活動<br>やわらか頭教室 | 趣味活動 | 趣味活動<br>アンS | 趣味活動 |
| | 就労 | 個別活動 | やわらか頭教室 | CBT | アンS | 個別活動 |
| 午後 | 一般 | 趣味活動 | 趣味活動<br>テーブルゲーム | 趣味活動<br>有酸素運動 | 趣味活動<br>買い物 | 趣味活動<br>お菓子作り |
| | 就労 | 個別活動 | VCAT-J | 有酸素運動 | VCAT-J | お菓子作り |
| 日 | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 午前 | 一般 | 趣味活動 | 趣味活動<br>テーマトーク | 趣味活動 | 趣味活動<br>脳トレ | 趣味活動 |
| | 就労 | 個別活動 | テーマトーク | CBT | 脳トレ | 個別活動 |
| 午後 | 一般 | 趣味活動 | 趣味活動<br>テーブルゲーム | 趣味活動<br>貯筋体操 | 趣味活動 | 趣味活動<br>卓球 |
| | 就労 | 個別活動 | VCAT-J | 貯筋体操 | VCAT-J | 卓球 |
| 日 | | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 午前 | 一般 | 趣味活動 | 年　末　休　暇 | | | |
| | 就労 | 個別活動 | | | | |
| 午後 | 一般 | 趣味活動 | | | | |
| | 就労 | 個別活動 | | | | |





