

2025年3月プログラム



プログラムの説明やお知らせ等

LINEで発信しています

よければ登録してください



裏面の「おるおるニュース」もご覧ください

時間	曜日	月	火	水	木	金	
		3	4	5	6	7	
AM 10:00~ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST No-Goサイン	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	男の料理 ~春の食材を使って~ マイペース	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	管理栄養士による 栄養講座と調理実習 マイペース	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 相談日	
PM 13:00~ 14:30	5	ひな祭りの準備 賞出し・ちらし寿司作り	プラモ部&漫画部	バンド部 ~音楽を楽しもう~	ヨガ(13:30~) ~初心者のための~	卓球/Wiiボーリング	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース ナイトケア(ちらし寿司)	YouTubeで 音楽を楽しむ 相談日	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 創作活動グループ	読書会(図書館) マイペース	マイペース・DC新聞 ナイトケア(カラオケ・夕食会)	
		10	11	12	13	14	
AM 10:00~ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST No-Goサイン	ヒーリングアロマ /マイペース	ウォーキング 梅木公園・難波熊野神社	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	絵の広場 (絵画療法)	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	野外軽スポーツ	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	
PM 13:00~ 14:30	5	就労準備施設見学 B型あすなる製作所	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~リラックス~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	ハンドメイド 春の桜作品	押し活グループ	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	マイペース メタ認知(機能訓練室)	
		創作活動グループ	創作活動グループ	ナイトケア 夕食会	創作活動グループ	ナイトケア カラオケ・夕食会	
		17	18	19	20	21	
AM 10:00~ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST No-Goサイン	春分の日	ウォーキング	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース		カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	
PM 13:00~ 14:30	5	心と思考のラボ	プラモ部&漫画部	バンド部 ~音楽を楽しもう~		卓球/Wiiボーリング	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	カラオケ(カラ王) 12時30分出発 530円 マイペース	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 創作活動グループ		マイペース・DC新聞 ナイトケア (オンラインSST・夕食会)	
		24	25	26		27	28
AM 10:00~ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	あまザップ?! 有酸素運動&マシン	SST No-Goサイン		ヒーリングアロマ /マイペース	デイケアミーティング ランチ会
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	絵の広場 (絵画療法)	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	クローバーの会 誰かに感謝したいこと	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	
PM 13:00~ 14:30	5	就労準備生活編 ~お金のやりくり~	プラモ部&漫画部	ヨガ(13:30~) ~リラックス~	バンド部 ~音楽を楽しもう~	卓球/Wiiボーリング	
	6	創作活動グループ カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	マイペース 映画鑑賞 帰ってきたあぶない刑事	創作活動グループ カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	あまな食堂メニュー決め カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース	マイペース・DC新聞 ナイトケア(カラオケ あまな食堂(夕食会))	
		31	3月3日(月) ナイトケア(夕食会) 幸せが集まるちらし寿司を作って食べよう			3月14日(金) ウォーキング	
AM 10:00~ 11:30	5	ちょっと筋トレ風 ストレッチで免疫力up	幸福や繁栄を象徴する具材をたくさん 使っているちらし寿司は縁起が良いと 言われています。 健康や幸福を願い一緒にちらし寿司を 頂きましょう			場所: 梅ノ木公園と難波熊野神社 春の訪れを感じながら、梅の美しさと香りを楽しんで みてはいかがでしょうか? 紅白の梅やしだれ梅が咲く公園や神社を歩いたり、 ゆっくりと深呼吸することで、心身がリラックスし自 律神経のバランスを整える効果があると言われていま す	
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース					
PM 13:00~ 14:30	5	就労準備 B型キャンピーってこんな事業所					
	6	カラーージュ・脳トレ・ ペン習字・マイペース 創作活動グループ					

