



2025年 1月



月

火

水

木

金

土 日

日付				1	2	3	4	5
午前	10:00~12:00	<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">年末年始のためお休み</p>					お休み	
午後	13:00~14:40							

日付		6	7	8	9	10	11	12
午前	10:00~12:00	軽運動 呼吸法・ヨガ	むすびファーム	学習会 整理整頓	軽作業 りんごの袋詰め	クリーン活動 むすびカレッジの周辺のゴミ拾い	お休み	
午後	13:00~14:40	コミュ会 みんなでお話をしよう	個別活動	軽運動 ウォーキング	室内レク テーブルゲームをしよう	個別活動		

日付		13	14	15	16	17	18	19
午前	10:00~12:00		むすびファーム	学習会 報連相	軽作業 りんごの袋詰め	学習会 体に良い食事のとり方	お休み	
午後	13:00~14:40		個別活動	室内レク モルックをしよう	個別活動	コミュ会 みんなでお話をしよう		

日付		20	21	22	23	24	25	26
午前	10:00~12:00	調理計画	軽作業 りんごの袋詰め	買い物 材料を買いに行こう	<p style="text-align: center;">調理</p>	学習会 掃除の仕方	お休み	
午後	13:00~14:40	室内レク ポッチャをしよう	個別活動	軽運動 タオルストレッチ		個別活動		

日付		27	28	29	30	31		
午前	10:00~12:00	学習会 セルフモニタリング	むすびファーム	軽運動 ウォーキング	学習会 ライフスキルとは	軽作業 りんごの袋詰め	お休み	
午後	13:00~14:40	軽運動 からだすっきり体操	個別活動	コミュ会 みんなでお話をしよう	室内レク テーブルゲームをしよう	個別活動		

日付		
午前	10:00~12:00	
午後	13:00~15:00	

【自立訓練】

- ・生活プログラム:生活する上で必要なスキルを実際に行いながら学びます。(家事活動・整理整頓・買い物・調理・居宅訪問等)
- ・学習会:健康管理、金銭管理、衛生管理、社会的マナー等を学びます。
- ・軽運動:屋外または屋内にて身体を動かします。(動きやすい服装で!)
- ・むすびファーム:畑で作業を行います。(動きやすい服装で!)
- ・室内レク:参加型のゲーム等を行います。
- ・コミュ会:会話を楽しみながらコミュニケーションを学びます。
- ・軽作業:生産活動を行います。



MUSUBI COLLEGE
EST. 2003



一日の流れ



開所	9:30
朝礼	10:00
午前活動	10:05~12:00
お昼休み	12:00~13:00
午後活動	13:00~14:40
終礼	15:00
退所時間	15:30




※天候や利用者の方の状況に合わせて、活動の変更があります
 ※その日のスタッフの人数によって活動が変わることがあります