



2025年 5月



月

火

水

木

金

土 日

日付							
午前	10:00~12:00				1 軽運動 ウォーキング 学習会 睡眠	2 軽作業 個別活動	3 4 お休み
午後	13:00~14:40						
日付		5	6	7	8	9	10 11
午前	10:00~12:00			軽運動 室内運動 個別活動	室内レク モルック 学習会 リラクゼーション	軽作業 個別活動	お休み
午後	13:00~14:40						
日付		12	13	14	15	16	17 18
午前	10:00~12:00	クリーン活動 むすびカレッジの周辺のゴミ拾い	むすびファーム	室内レク テーブルゲーム 個別活動	軽運動 ウォーキング 学習会 体にいい食事のとり方	軽作業 コミュ会 みんなでお話をしよう	お休み
午後	13:00~14:40	個別活動					
日付		19	20	21	22	23	24 25
午前	10:00~12:00	外出計画 計画を立てて外出をしよう	むすびファーム	軽運動 室内運動 学習会 ストレス反応と対処法	郊外活動	軽作業 個別活動	お休み
午後	13:00~14:40	学習会 ライフスキルとは					
日付		26	27	28	29	30	31
午前	10:00~12:00	クリーン活動 むすびカレッジの周辺のゴミ拾い	むすびファーム	室内レク ポッチャをしよう 個別活動	軽運動 ウォーキング 学習会 掃除の仕方	軽作業 コミュ会 みんなでお話をしよう	
午後	13:00~14:40	個別活動					

【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)
- ・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
- ・むすびファーム:畑で作業を行います
- ・軽作業:生産活動を行います
- ・室内レク・コミュ会:人との関わりを通してコミュニケーションを学びます
- ・個別活動:自主的に自分に必要と思うことに取り組む時間です



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