

	月	火	水	木	金	土	日
午前	2 フリースポーツ・ミニバレー 創作活動 新・やせ習慣プログラム	3 フリースポーツ 初心者パソコン講座 心理教育	4 ミニバレー ウォーキング ネイルケア	5 イントロクイズ 調理クラブ	6 ミニバレー ウォーキング 心理教育	7	8
午後	フリースポーツ ウォーキング 革細工	テニス部 陶芸 カラオケ	パソコン講座 創作活動 やさしいヨガ	フリースポーツ ペン習字 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 ダーツ ナイトケア		
午前	9 フリースポーツ・ミニバレー 創作活動 新・やせ習慣プログラム	10 フリースポーツ 初心者パソコン講座	11 ミニバレー ウォーキング	12 音楽鑑賞 心理教育 ネイルケア	13 ※アリーナ使用禁 外出プログラム 〈行先未定〉 病院バスor公共交通機関で外出	14	15
午後	フリースポーツ ウォーキング 革細工	テニス部 手抜きスイーツ レーザークラフト	パソコン講座 創作活動 イントロクイズ	フリースポーツ・ミニバレー 就労準備プログラム 陶芸・籐細工	エクササイズ 楽しい縫い物 ダーツ ナイトケア		
午前	16 フリースポーツ・ミニバレー 創作活動 新・やせ習慣プログラム	17 音楽鑑賞 初心者パソコン講座 心理教育	18 ミニバレー ウォーキング ネイルケア	19 プレミアムウォーキング 映画鑑賞	20 ミニバレー ウォーキング 心理教育	21	22
午後	フリースポーツ ウォーキング 革細工	テニス部 陶芸 カラオケ	パソコン講座 創作活動 カラオケ やさしいヨガ	フリースポーツ フラワーアレンジメント 陶芸・籐細工 第1ナイトケア	エクササイズ 楽しい縫い物 脳トレ ナイトケア		
午前	23 食べて笑って考えて 創作活動	24 フリースポーツ・ミニバレー 初心者パソコン講座	25 ウォーキング フリースポーツ	26 グループ活動 心理教育	27 大掃除	28	29
午後	ミニバレー ウォーキング 革細工	やさしいヨガ おやつクラブ レーザークラフト	クリスマス会	フリースポーツ・ミニバレー 陶芸・籐細工	お疲れさん会 ※大掃除に参加した方のみ 午後から参加不可 ナイトケアSP		
午前	30		31		<p>●年末年始のお休みは12/28～1/5迄です。1/6～通常通りです。 予定表裏のお知らせも必ず確認して下さい。</p> <p>●12月はお疲れさん会があるのでミニ行事はありません。※大掃除参加した方のみ</p>		
午後	年末休み						

※参加者が少ない場合、プログラムが中止になることがあります。