

2025



プログラム表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|----|---|-------------------|------------------|------|-------|-----------------|
| プログラム時間 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 |
| AM 9:50~11:30 | | ✓ 毎月初めは、「健康チェック」・「(対象者のみ)更生訓練費の押印」を実施しています。 ✓ プログラム以外に、個別支援(面談・外出等)も行っています。(予約制) ✓ 状況に応じて、プログラム内容(時間)が、変更になる場合がありますのでご了承ください。 | | | | | 休み |
| PM 13:00~14:40 | | | | | | | |
| | 2 | 3 ◀ 健康チェック ▶ | 4 ⇒ ⇒ ⇒ | 5 | 6 | 7 | 8 |
| AM 9:50~11:30 | 休み | 音楽鑑賞 + 節分 | カレンダー作成 | 買い物外出 [オフシアミスミ] | 楽器演奏 | 音遊びの会 | 休み |
| PM 13:00~14:40 | | スポーツボーリング / switch | フィットネス - ストレッチ・ヨガ | クリエイション | | みずほ新聞 | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| AM 9:50~11:30 | 休み | ヘルシースイーツ [チョコクランチ] | カレンダー作成 | ミーティング [3月プログラム] | 楽器演奏 | 音遊びの会 | みずほデー たこパー&焼きそば |
| PM 13:00~14:40 | | ボランティア in しもあらた | | | | みずほ新聞 | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| AM 9:50~11:30 | 休み | 音楽鑑賞 + 趣味活 | カレンダー作成 | クリエイション | 楽器演奏 | 音遊びの会 | 休み |
| PM 13:00~14:40 | | クイズカードレク | フィットネス - ストレッチ・ヨガ | スポーツ 体育館 | | みずほ新聞 | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 |
| AM 9:50~11:30 | 休み | クッキング [恵方巻ランチ] | カレンダー作成 | クイズカードレク | 楽器演奏 | 音遊びの会 | |
| PM 13:00~14:40 | | | フィットネス - ストレッチ・ヨガ | カラオケ | | みずほ新聞 | |

【 今月のお知らせ 】

- 2 / 5 (水) *** 「買い物外出 / オフシアミスミ」
移動：公用車、料金：各自実費
- 2 / 8 (水) *** 「スポーツ / 体育館」 鹿児島市下荒田4丁目47-25
鹿児島県体育館へ移動あり
- 2 / 24 (月) *** 「クッキング / 恵方巻ランチ」
恵方巻の他、昼食づくりを予定してます