



	日	月	火	水	木	金	土
プログラム時間	30	1 『健康チェック』	2 ⇒ ⇒ ⇒	3	4	5	6
AM 9:50~ 11:30	休み	ロードシネマ ～shrink②～	カレンダー作成	クリエーション ～ペーパーボール～	楽器演奏	音遊びの会	みづほテー タコパー
PM 13:00~ 14:40		ボランティア inしもあうた	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	カラオケ		みづほ新聞	
	7	8	9	10	11	12	13
AM 9:50~ 11:30	休み	クイズ カードレク	カレンダー作成 ～防災避難訓練～	事業所見学 ～TAP工房(B型)～	楽器演奏	音遊びの会	
PM 13:00~ 14:40		SNS活用 インフルエンサーに なろう!! その6	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-	音楽鑑賞 +趣味活		みづほ新聞	休み
	14	15	16	17	18	19	20
AM 9:50~ 11:30	休み	ヘルシースイーツ [ガトーショコラ]	カレンダー作成	スポーツ 体育館	楽器演奏	音遊びの会	みづほテー メルヘン館へ行こう
PM 13:00~ 14:40		ミーティング [1月プログラム]	フィットネス -ストレッチ・ヨガ-			クリエーション 「かくかくしかじか」	
	21	22	23	24	25	26	27
AM 9:50~ 11:30	休み	1日買い物外出 イオン鹿児島	カレンダー作成	クリエーション ～ペーパーボール～	クリスマス会	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 (クリスマス会準備)		みづほ新聞	休み
	28	29	30	31	2026/1/1	2	3
AM 9:50~ 11:30	休み	★年末大掃除★ 忘年会	✓ 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				※年明けは 1/5(月)より 開所いたします
PM 13:00~ 14:40							

[今月のお知らせ]

■ 12/6(土) * * *『クイズ・カードレク + タコパー』(じゃすぴあ合同開催)
昼食:リアンテ弁当+たこ焼き+焼きそば

■ 12/20(土) * * *『みづほテー メルヘン館へ行こう』(じゃすぴあ合同開催)
場所:メルヘン館(鹿児島市城山町5-1)、利用料:手帳提示にて無料
移動:社用車、昼食:ほっともっと弁当

■ 12/22(月) * * *『一日買い物外出 inイオン鹿児島』
昼食:イオン店内の飲食店等で各自、購入、注文となります(自己負担あり)

■ 12/25(木) * * *『クリスマス会』(午前のみ) プレゼント交換(費用600円)をします
昼食:リアンテ弁当+すき焼き+ケーキあり

