

曜日	月	火	水	木	金	土
日				1	2	3
午前				卓球	脳トレ	文化の日
午後				スタディ(Rise2)	バレーボール	
			公園deスポーツ ハンドメイド	ポッチャ		
			マインドフルネス	Jobプログラム(※)		
日	5	6	7	8	9	10
午前	卓球	書道 スタディ	★★★Rise 餃子パーティ	パターゴルフ & ダーツ	脳トレ	レッツWii (旧 Weの時間)
午後	IMR	ピアミーティング(※)	大人の塗り絵	スタディ(Rise2)	バレーボール	ラポールde陶芸
	アイロンビーズ ~小物入れづくり②~	ボードゲーム バス旅行委員会	創作川柳	野毛山動物園へ 行こう	公園deスポーツ Jobワーク	はまりんフェスタに 行こう
	SST®(※)	ヘルスマネジメント	PCプログラム中級	ハンドメイド	CBT(※)	作品鑑賞会
日	12	13	14	15	16	17
午前	Rise up Light (シェイプアップ)	書道 スタディ	卓球	健康体操 ~スロトレ編~	脳トレ	蓮見WORLD (音楽プログラム)
午後	リアル野球盤	リラクゼーション バス旅行委員会	カラオケBOXへ 行こう	木工創作 with 成瀬さん	バレー部MTG(昼) ポッチャ	頭のストレッチ
	SST®(※)	PCプログラム初級	スタディ	マインドフルネス	Jobプログラム(※)	植物を育てよう
日	19	20	21	22	23	24
午前	利き〇〇選手権	書道 スタディ	レクレッツ	Rise 濃溝のバス 旅行	スタディ & クッキング	健康レクリエーション ラポールde陶芸
午後	スタディ	ピアミーティング(※)	絵画の時間			
	卓球	心と体の講義 ~冬の感染症編~	バス旅行前日MTG(昼) AKITAの部屋 (音楽プログラム)			
	SST®(※)	コラージュ				
日	26	27	28	29	30	
午前	Rise up (シェイプアップ)	書道 スタディ	パターゴルフ & ダーツ	健康体操	バレー ボール 試合	脳トレ
午後	IMR	ピアミーティング(※)	季節の飾り作り	スタディ(Rise2)		
	アイロンビーズ ✿X'masオーナメント✿	リアル野球盤 カレンダー作り	リラクゼーション	プラバン創作 ✿X'mas編✿		
	当事者研究(※)	リーディングcafé(※)	PCプログラム中級	頭のストレッチ		

(※)は事前登録制のプログラムです。
参加を希望される場合はスタッフにご相談ください。
また全てのプログラムで個別に自習を行うことができます。

卓球部: 毎週木曜昼休み(Rise2) バンド: 毎週金曜日昼休み(Rise2)

