

曜日	月	火	水	木	金	土	
日		1	2	3	4	5	
午前	10月	書道 ----- スタディ	脳トレ	THE 健康法	パターゴルフ♪ & ダーツ	プラバン創作	
		ピアミーティング(※)	スタディ	スタディ(Rise2)	バレーボール(※)	ラポールde陶芸	
午後		踊る！ Rise御殿！	リアルすごろく☆	リラクゼーション	公園deスポーツ	利き〇〇選手権	
		ヘルスマネジメント	CBT(※)	SST(A)	PCプログラム		
日	7	8	9	10	11	12	
午前	卓球	書道 ----- スタディ	絵画の時間	アイロンビーズ	脳トレ	ボードゲーム	
	IMR	ピアミーティング(※)	季節の飾り作り	スタディ(Rise2)	バレーボール(※)	スタディ	
午後	アロマとずぼらヨガ	2019 秋のヘルスチェック	頭のストレッチ	カラオケBOXへ 行こう♪	リアル野球盤④	Rise クイズダービー	
	SST(B)(※)		マインドフルネス⑦	PCプログラム	Jobプログラム		
日	14	15	16	17	18	19	
午前	体育の日	書道 ----- スタディ	脳トレ	BBQ大会	スタディ	ストラックアウト④ & ダーツ	メンバーによる プログラム
		ピアミーティング(※)	マンダラ塗り絵		鉄板焼き	バレーボール(※)	ラポールde陶芸
午後		ものづくりcafé	リラクゼーション	ボードゲーム	公園deスポーツ	異文化に触れよう	
		ヘルスマネジメント	CBT(※)	作品鑑賞会	PCプログラム		
日	21	22	23	24	25	26	
午前	健康体操 ～秋の体力アップ編～	即位礼正殿の儀	卓球	ハロウィン飾り作り	脳トレ	パターゴルフ♪ & ダーツ	
	マンダラ塗り絵		季節の飾り作り	スタディ(Rise2)	バレー練習試合(※)	季節の飾り作り	
午後	頭のストレッチ		リアルすごろく☆	ハンドメイド ～石鹸編～	アートセラピーに 触れよう②	リアル野球盤④	
	SST(B)(※)		マインドフルネス⑧	PCプログラム	バレーボールMTG	作品鑑賞会	
日	28	29	30	31			
午前	卓球	書道 ----- スタディ	脳トレ	健康体操 & 野崎の運動会			
	ニュースディスカッション	ピアミーティング(※)	ハロウィン飾り作り	スタディ(Rise2)			
午後	ハロウィン飾り作り	創作川柳	AKITAの部屋	ハロウィン パーティー🎃			
	当事者研究(※)	トリセツ	リーディングcafé				

(※)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。

バンド:毎週金・土曜日昼休み(Rise2)



