



令和8年



のプログラム



	月	火	水 1日	木 2日	金 3日
AM 9:00			うつころびやおき⑥ (行動分析学とは?) 担当: 西塚	暮らしの心理学⑥ (素晴らしい説得とは?) 担当: 安藤	集団芸術療法 (ジグソーパズル&作品作り) 担当: 安藤
PM 13:00			卓球教室 (基本練習&ゲーム) 担当: 西塚	脳活ライフハック! (PC・作業課題・筆細工) 担当: 岩井	軽スポーツ (室内バースポール、屋外活動など) 担当: 安藤
AM 9:00	スキルアップオフィス (PC・資格・読書・ペン字・調べものなど) 担当: 安藤	私のトリセツ① (私を「取り扱う」とは?) 担当: 西塚	うつころびやおき⑦ (疲労と休養の関係は?) 担当: 西塚	暮らしの心理学⑦ (優秀なリーダーとは?) 担当: 安藤	集団芸術療法 (ジグソーパズル&作品作り) 担当: 安藤
PM 13:00	ウェルビー⑧ (優先順位と時間管理をしよう!) 担当: 西塚	Do It Yourself (DIY)! (室内装飾・ガーデニング) 担当: 西塚	卓球教室 (基本練習&ゲーム) 担当: 西塚	脳活ライフハック! (PC・作業課題・筆細工) 担当: 岩井	軽スポーツ (ダーツ、屋外活動など) 担当: 安藤
AM 9:00	スキルアップオフィス (PC・資格・読書・ペン字・調べものなど) 担当: 安藤	私のトリセツ② (私のデータをまとめよう) 担当: 西塚	うつころびやおき⑧ (自分のことを想いやってる?) 担当: 西塚	暮らしの心理学⑧ (皆のやる気を高めるには?) 担当: 安藤	集団芸術療法 (ジグソーパズル&作品作り) 担当: 安藤
PM 13:00	ウェルビー⑨ (先延ばしを減らそう!) 担当: 西塚	Do It Yourself (DIY)! (室内装飾・ガーデニング) 担当: 西塚	卓球教室 (基本練習&ゲーム) 担当: 西塚	脳活ライフハック! (PC・作業課題・筆細工) 担当: 岩井	軽スポーツ (室内サッカー、屋外活動など) 担当: 安藤
AM 9:00	スキルアップオフィス (PC・資格・読書・ペン字・調べものなど) 担当: 安藤	私のトリセツ③ (私を構成するものは?) 担当: 西塚	うつころびやおき⑨ (まとめ) 担当: 西塚	暮らしの心理学⑨ (パーソナルスペースとは?) 担当: 安藤	集団芸術療法 (ジグソーパズル&作品作り) 担当: 安藤
PM 13:00	ウェルビー⑩ (スマホやSNSの時間を減らそう!) 担当: 西塚	Do It Yourself (DIY)! (室内装飾・ガーデニング) 担当: 西塚	卓球教室 (基本練習&ゲーム) 担当: 西塚	脳活ライフハック! (PC・作業課題・筆細工) 担当: 岩井	軽スポーツ (ジェンガ、屋外活動など) 担当: 安藤
AM 9:00	スキルアップオフィス (PC・資格・読書・ペン字・調べものなど) 担当: 安藤	私のトリセツ④ (私を動かす言葉) 担当: 西塚		暮らしの心理学⑩ (初対面の良い印象とは?) 担当: 安藤	
PM 13:00	ウェルビー⑪ (調理や食生活を見直そう!) 担当: 西塚	Do It Yourself (DIY)! (室内装飾・ガーデニング) 担当: 西塚		脳活ライフハック! (PC・作業課題・筆細工) 担当: 岩井	

スタッフより

☆4月は新しい季節です! 色々と新しいことにチャレンジしよう!  
☆季節の変わり目は体調を崩しやすいので、自律神経を整える活動しよう!