

Colorみたか 2026年1月のスケジュール

☆プログラムは、参加人数によっては実施できない場合もありますので、ご了承ください。
☆プログラムへの参加費自己負担が生じる場合や、事前に準備していただくものがある場合があります。
☆卓球は室内履き・体育館プログラムは体育館履きをご用意ください。詳しくはスタッフにご確認ください。

	月	火	水	木	金	土	日
AM					1		
PM					お正月休み	お正月休み	
	5	6	7	8	9	10	11
AM	健康力UP 初詣	ライフスキルUP スマイルクリーニング	学習時間&フリー	社会スキルUP エンカウンター	社会スキルUP 自己理解ワーク		
PM	創作活動 書初め	創作活動 生け花	JOBトレ② 社会人講座 ～チームで働く編～	オリジナル活動 アクティブ派	インドア活動 インドア派	創作活動 みんなでアート みんなで一つの作品を作ります	社会スキルUP JOBトレ① WRAP⑤ ～元気回復行動プラン～
	12	13	14	15	16	17	18
AM	成人の日	ライフスキルUP 伊澤さんのごはん 材料費割り勘(約400円)申込制	学習時間&フリー	社会スキルUP SST	社会スキルUP みんな気になるシリーズ 話し上手ってなんだろう？		
PM		社会スキルUP メンタルトーク	オリジナル活動 アクティブ派	インドア活動 手芸	健康力UP 大野さんと卓球勝負！	社会スキルUP JOBトレ① WRAP⑥ ～元気回復行動プラン～	
	19	20	21	22	23	24	25
AM	みんな気になるシリーズ 自他境界の話	ライフスキルUP 大和さんのごはん 材料費割り勘(約400円)申込制	学習時間&フリー	自己理解ワーク	認知行動療法(JOB編)		
PM	健康力UP 体育館 13:00集合 体育館シユーズ持参	創作活動 コラージュ	JOBトレ② 社会人講座 ～チームで働く～	オリジナル活動 アクティブ派	インドア活動 インドア派	社会スキルUP なんでも紹介 (自分の好きなものを紹介！聞くだけOK)	社会スキルUP お茶会 お茶菓子持参または参加費100円
	26	27	28	29	30	31	
AM	健康力UP 3000歩さんぽ！ (雨天は簡単ヨガします)	ライフスキルUP 音楽トーク	学習時間&フリー	社会スキルUP お金の話	社会スキルUP SST		
PM	社会スキルUP 瀬戸口さん座談会 ～なんでもお悩み相談～	健康力UP 体育館 13:00集合 体育館シユーズ持参	オリジナル活動 アクティブ派	インドア活動 TRPG みんなで紡ぐ物語	社会スキルUP JOBトレ① コグニティブトレーニング	ライフスキルUP 大そうじ&ゲーム	