

# 6月ワークプログラム スケジュール

	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日	日 6月7日
10:30～	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ		
11:20～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業	マインドフルネス	チラシ折り作業	ヨガ	カードゲーム大会		
14:00～				ヨガ	チラシ折り作業		
	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日
10:30～	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ		
11:20～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業	マインドフルネス	在宅就労ワーク	ヨガ	コミュニケーション		
14:00～			在宅就労ワーク		コミュニケーション		
	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
10:30～	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ		
11:20～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業	映画鑑賞	在宅就労ワーク	ヨガ	ボードゲーム大会		
14:00～		映画鑑賞	在宅就労ワーク		チラシ折り作業		
	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
10:30～	ウォーキング	軽いストレッチ	ウォーキング	ウォーキング	軽いストレッチ		
11:20～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！		※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！			
13:10～	チラシ折り作業	マインドフルネス	在宅就労ワーク	ヨガ	コミュニケーション		
14:00～			在宅就労ワーク		コミュニケーション		
	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
10:30～	ウォーキング	ウォーキング					
11:20～	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！	※雨の日： やさしいダンスエクササイズ！					
13:10～	チラシ折り作業	映画鑑賞					
14:00～		映画鑑賞					

赤字・・・外部講師による講座・イベント

黒字・・・支援員が行います

