

# ティケア・ショートケア プログラム表 (2025年6月)

<コース説明> A:生活支援コース B:就労準備コース 専門:発達障害専門プログラム

コース名	月			火			水			木			金			土		
	A	B	専門	A	B	専門	A	B	専門	A	B	専門	A	B	専門	ASD/ADHD	学生G	OB/サークル
午前	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 Excel	米作り挑戦中!!	お楽しみ会 (メニュー決め)	プロジェクトK (イベント準備)	みんなの創作	大人の作法 物事を割り切る方法	サースティ	書道クラブ	委員会活動	すっきり(散歩)				
	おはよう談話			手工芸		英会話												
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 作業体験①		音楽	生活講座	わくわく木曜日(映画)	PC教室	ピアサポート(仮)※クローズ 頑張るとは?頑張らずにこなす方法	奉仕活動	コミュニケーションズ					
午後	DC向上委員会 歓迎会振り返り			陶芸		ADHDフォローアップ(習慣化する工夫:飽きてからのリカバリー)												
	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 タピング		お楽しみ会 (メニュー決め)	プロジェクトK (イベント準備)	みんなの創作	大人の作法 ネガティブな情報との付き合い方	サースティ	書道クラブ	委員会活動	すっきり(間違い探し)	ASD # 15 ストレスについて	ASD9期会 土曜ADHD合同OB会	注目!!	
午前	おはよう談話			手工芸		英会話												
	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
昼休み	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 作業体験⑧		音楽	生活講座 (メニュー決め)	わくわく木曜日(映画)	PC教室	当事者研究 感覚過敏2025 Part2	コミュニケーションズ						
	DC向上委員会 ティケアをよりよくするために検討			陶芸														
午前	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 Excel		お楽しみ会 鳥山東風の会	プロジェクトK 家族相談会 13:30~16:00	みんなの創作	大人の作法 いろいろないいられない物欲・金銭欲	サースティ	書道クラブ	委員会活動	すっきり(ストレッチ)	ASD # 15 ピアサポート②	ASD9期会 土曜ADHD合同OB会	注目!!	
	おはよう談話			手工芸		英会話												
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング 発達障害医療研究所テイルーム			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 合理的な配慮を考える		音楽	生活講座 (調理実習)	わくわく木曜日(bingo大会)	PC教室	当事者研究 感覚過敏2025 Part2	コミュニケーションズ						
午後	DC向上委員会 ティケアをよりよくするために検討			陶芸		ADHDフォローアップ(最新知見 2025 Part2)												
	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 PowerPoint		お楽しみ会 プロジェクトK (イベント準備)	みんなの創作	大人の作法 やいたい事の一歩を踏み出す	サースティ	書道クラブ	委員会活動	すっきり(間違い探し)	ASD # 16 ピアサポート②	ASD9期会 土曜ADHD合同OB会	注目!!		
午前	おはよう談話			手工芸		英会話												
	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
昼休み	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 面接の準備を知る		音楽	生活講座	わくわく木曜日(bingo大会)	PC教室	当事者研究	コミュニケーションズ						
	DC向上委員会 ティケアをよりよくするために検討			陶芸														
午後	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	梅雨空の一隅照らす 花一輪			もうじき、雨の多い季節になりますね。 紫陽花の花が鬱々とした気分を少しは晴らしてくれるでしょう。 じめじめした日が続くと思いますが、元気にお過ごしくださいね。											
	おはよう談話			手工芸		英会話												
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 面接の準備を知る		音楽	生活講座	わくわく木曜日(bingo大会)	PC教室	当事者研究	コミュニケーションズ						
午後	DC向上委員会 ティケアをよりよくするために検討			陶芸														
午前	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	梅雨空の一隅照らす 花一輪			もうじき、雨の多い季節になりますね。 紫陽花の花が鬱々とした気分を少しは晴らしてくれるでしょう。 じめじめした日が続くと思いますが、元気にお過ごしくださいね。											
	おはよう談話			手工芸		英会話												
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~			SST/ガーテニング			ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~					
	みんなの体操			軽スポーツ	就労準備 面接の準備を知る		音楽	生活講座	わくわく木曜日(bingo大会)	PC教室	<td data-kind="parent" data-rs="2">コミュニケーションズ</td> <td data-kind="parent" data-rs="2"></td>	コミュニケーションズ						
午後	DC向上委員会 ティケアをよりよくするために検討			陶芸														
午前	集中タイム	CBT	(雨天時ストレッチ)	梅雨空の一隅照らす 花一輪			もうじき、雨の多い季節になりますね。 紫陽花の花が鬱々とした気分を少しは晴らしてくれるでしょう。 じめじめした日が続くと思いますが、元気にお過ごしくださいね。											
	おはよう談話			手工芸		英会話												
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~														