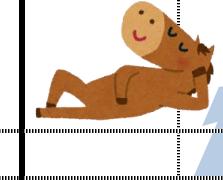
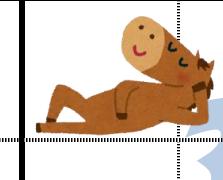




ティケア・ショートケア プログラム表 (2026年1月)



<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/学生G	ADHD	OB/サークル
午前	あけましておめでとうございます！...そこで一句... 初夢や 抜きつ抜かれつ 親子馬																	
昼休み	新しい年が始まりました。今年も楽しく過ごせるといいですね。 寒さが厳しいので、体調には気をつけて元気に過ごしてください。																	
午後	今年もどうぞよろしくお願ひします！																	
	   <p>↑リハHP ↑研究所と …ティケアX</p> <p>Xもご覧下さい！！ (研究・臨床・日々の活動、 成人発達障害支援学会事務局 としての情報を発信します。) https://x.com/karasuyamadc</p>																	
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 Excel		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK 初詣 イベント		みんなの創作	大人の作法 敏感力・鈍感力について	ASD#16 アサーションとは？	書道クラブ	委員会活動		ASD # 8 表情訓練/状況を考える	ADHD # 12 まとめと振り返り	
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~					
午後	みんなの体操 DC向上委員会 ティケアを よりよくするための検討	軽スポーツ	就労準備 年始の仕事 どうする？		音楽 陶芸	生活講座 (目標を たてよう！)		リカバリープログラム			奉仕活動					学生家族教室		
午前				散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 タイピング		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK イベント準備		みんなの創作	大人の作法 ままならない 人生の受け入れ方	ASD#17 ストレスについて	書道クラブ	委員会活動				
昼休み	成人の日			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~					
午後				軽スポーツ	就労準備 合理的的配慮		音楽 陶芸	生活講座 (メニュー決め)	ADHD # 3 認知行動とは/ 自動思考を学ぶ	リカバリープログラム			奉仕活動					
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 Excel		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK イベント準備		みんなの創作	大人の作法 上手な 悩み相談の 仕方	ASD#18 自分の事を 伝える①	書道クラブ	委員会活動		ASD # 9 感情の コントロール (不安)		
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~					
午後				軽スポーツ	就労準備 合理的的配慮		音楽 陶芸	生活講座 (メニュー決め)	ADHD # 3 認知行動とは/ 自動思考を学ぶ	リカバリープログラム			奉仕活動					学生合同OB会
午後	みんなの体操 DC向上委員会 ティケアを よりよくするための検討	軽スポーツ	就労準備 面接準備				PC教室			PC教室	当事者研究		コミュニケーションズ					世話人会
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 PowerPoint		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK 烏山東風の会 家族相談会 13:30~16:00		みんなの創作	大人の作法 上手な 悩み相談の 仕方	ASD#18 自分の事を 伝える①	書道クラブ	委員会活動		ASD # 9 感情の コントロール (不安)		
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~					
午後	みんなの体操 DC向上委員会 ティケアを よりよくするための検討	軽スポーツ	就労準備 面接準備				音楽 陶芸	生活講座 (調理実習)		PC教室	当事者研究		コミュニケーションズ					世話人会
午前	集中タイム おはよう談話	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 PowerPoint		お楽しみ会 英会話	プロジェクトK イベント準備		みんなの創作	大人の作法 心理学用語 について学ぶ 心理学の 使い方	ASD#18 自分の事を 伝える①	書道クラブ	委員会活動				
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~					
午後	みんなの体操 DC向上委員会 ティケアを よりよくするための検討	軽スポーツ	就労準備 面接体験				音楽 陶芸	生活講座 (活動決め)	ADHD # 4 不注意/ ディスカッション	リカバリープログラム		ASD 家族会	奉仕活動		コミュニケーションズ			