



ティケア・ショートケア プログラム表 (2026年2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	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 (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 人生に コミットする	ASD#19 自分の事を 伝える2)	書道クラブ	委員会活動		22	23	24		
	手工芸						英会話					サービス	すっかり (間違い探し)							
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~			23	24	25		
	みんなの体操						音楽	生活講座		リカバリープログラム			奉仕活動							
午後	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		陶芸			PC教室	ピアサポート 手放す特性/努力する特性		コミュニケーション			24	25	26		
							ADHDフォローアップ(咄嗟に言語化する)													
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 タピング		建國記念の日			みんなの創作	大人の作法 自習?	ASD#20 感謝する ほめる	書道クラブ	委員会活動		ASD#10 感情の コントロール (怒り)	ADHD#1 自己紹介 オリエンテーション	25	26	27
	手工芸											サービス	すっかり (間違い探し)							
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~						ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~			26	27	28		
	みんなの体操									リカバリープログラム			奉仕活動							
午後	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		陶芸			PC教室	当事者研究 気付きにくい感情について		コミュニケーション			27	28	29		
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 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 疾病判断との 付き合い方	ASD#21 卒業式 ぶり返り	書道クラブ	委員会活動		28	29	30		
	手工芸						英会話	SST/ガーテニング	発達障害医療研究所ティーム			サービス	すっかり (間違い探し)							
昼休み	ガーテニング 12:30~			ガーテニング 12:30~						ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30~			29	30	31		
	みんなの体操						音楽	生活講座		リカバリープログラム			奉仕活動							
午後	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 気持ちご仕事		陶芸			PC教室	ピアサポート		コミュニケーション			30	31	1		
							ADHDフォローアップ(片付け方について)													
午前	23 天皇誕生日			散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 PowerPoint		お楽しみ会 (メニュー決め)	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 親の作法 親子間係 親とは?		書道クラブ	委員会活動		ASD#11 頼む/断る	ADHD#2 ADHDを知る/ デイスカッション	1	2	3
				手工芸			英会話					サービス	すっかり (ストレッチ)							
昼休み	24			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~			2	3	4		
										リカバリープログラム			奉仕活動							
午後	25			軽スポーツ	就労準備 生活と仕事		陶芸	生活講座	ADHD#5 不注意 (計画性・ 時間管理)	PC教室	当事者研究		コミュニケーション			3	4	5		
午前	本年も一月経ったか二月尽															5	6	7		
	立春を過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。 庭の梅のつぼみも少しずつ膨らみ始め、春の訪れが待ち遠しいこの頃です。 寒暖差で体調を崩しやすい時期ですので、温かくしてお過ごしください。 今月も皆様と笑顔で過ごせることを楽しみにしています。																			
昼休み																6	7	8		
午後																7	8	9		
午前																8	9	10		
昼休み																9	10	11		
午後																10	11	12		
午前																11	12	13		
昼休み																12	13	14		
午後																13	14	15		
午前																14	15	16		
昼休み																15	16	17		
午後																16	17	18		
午前																17	18	19		
昼休み																18	19	20		
午後																19	20	21		