




# テイケア・ショートケア プログラム表 (2026年4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	4月になりました。少しずつ暖かくなってきましたね。 						お楽しみ会 (メニュー決め) フロジェクトK (エイプリルフールイベント)			みんなの創作 大人の作法 (テーマ決め)			書道クラブ 委員会活動										
屋休み	今年の花見は多摩動物公園に行きました。テイケア向上委員会では、「春」をテーマに、写真コンテストを企画しています。是非皆さんの素敵な「春」をご応募ください。 ↑リハHP						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							音楽 陶芸 生活講座 (金銭管理2)			リハビリプログラム PC教室 ピアサポート (どうしたらポジティブになれるか)			奉仕活動 コミュニケーションズ										
午前	集中タイム	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 (タイピング)		お楽しみ会 フロジェクトK			みんなの創作 大人の作法 (未定)			書道クラブ 委員会活動			ASD # 14 (社会資源)	ADHD # 7 (認知行動療法とは? 自動思考を学ぶ)						
屋休み	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~			<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;">                     烏山東風の会主催 講演会                      日時: 令和8年4月11日(土)                      受付 13:30 講演 14:00~16:00                      会場: 烏山区民センター3 階集会所                      参加費: 烏山東風の会会員以外の方は資料代 500円                      ・申し込み先/お問い合わせはHPで <a href="https://www.kochinokai.com/">https://www.kochinokai.com/</a> </div>							
午後	みんなの体操 DC向上委員会 (花見イベント振り直し)			軽スポーツ			就労準備			音楽 陶芸 生活講座 (メニュー決め)			ADHD # 8 (対人関係) リハビリプログラム PC教室 当事者研究						奉仕活動 コミュニケーションズ				
午前	集中タイム	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 (Excel)		お楽しみ会 フロジェクトK 烏山東風の会			みんなの創作 大人の作法 (未定)			書道クラブ 委員会活動										
屋休み	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~										
午後	みんなの体操 DC向上委員会 (写真コンテスト準備)			軽スポーツ			就労準備			音楽 陶芸 生活講座 (調理実習)			リハビリプログラム PC教室 ピアサポート			奉仕活動 コミュニケーションズ							
午前	集中タイム	CBT		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) フロジェクトK			みんなの創作 大人の作法 (未定)			書道クラブ 委員会活動			ASD # 13 (相手への気遣い)	ADHD # 8 (不注意/ ティスカッション)						
屋休み	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 (写真コンテスト準備)			軽スポーツ			就労準備			音楽 陶芸 生活講座 (ストレス対処)			ADHD # 9 (衝動性) リハビリプログラム PC教室 当事者研究			奉仕活動 コミュニケーションズ							
午前	集中タイム	CBT		散歩 (雨天時ストレッチ)	PC講座 (PowerPoint)					みんなの創作 大人の作法 (未定)			書道クラブ 委員会活動										
屋休み	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 (花見イベント(予定))			軽スポーツ			就労準備			リハビリプログラム PC教室 当事者研究			奉仕活動 コミュニケーションズ										
															 <p>↑ 研究所と ..テイケアX</p>			<p>Xもご覧ください! (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。)</p> <p><a href="https://x.com/karasuyamadc">https://x.com/karasuyamadc</a></p>			