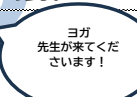
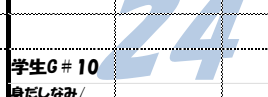


テイクア・ショートケア プログラム表 (2026年10月)

<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				朝晩の涼しさに秋の気配を感じるようになりました。 食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋などさまざまな秋の到来です。みなさんの秋はどんな秋ですか？ 今月もデイクアではさまざまなプログラムを予定しています。過ごしやすい季節を楽しみましょう！ 						みんなの創作	大人の作法 60点で生きるとは	ASD # 4 障害理解・「発達障害とは？」 サースティ	書道クラブ	すっきり (間違いない)	委員会活動	 Xもご覧下さい！ https://x.com/karasuyamadc		
昼休み										ゲームサークル/ガーテニング			ガーテニング 12:30～					
午後										リハビリプログラム			ピアサポート					
							PC教室			生活の音について考える			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 Word		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 苦手な人の関わり方	ASD # 5 会話を続ける サースティ	書道クラブ	すっきり (散歩)	委員会活動	ASD # 4 障害理解・「発達障害とは？」	ADHD # 4 不注意・ディスカッション/ワーク	
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～			 ヨガ先生が来てくださいます！		
午後	みんなの体操		軽スポーツ	就労準備 作業体験④		音楽 陶芸	生活講座 (活動決め)		リハビリプログラム	いやしルーム(マインドフルネス)	当事者研究	奉仕活動			学生G # 9 自分の適性を知る/特性を伝える			
							ADHDフォローアップ			PC教室			コミュニケーションズ					
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	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 ロマンを追いつめる人はどうなっているのか	ASD # 6 会話を終える サースティ	書道クラブ	すっきり (間違いない)	委員会活動			
昼休み				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		軽スポーツ	就労準備 作業体験⑤		音楽 陶芸	生活講座 (メニュー決め)		リハビリプログラム	いやしルーム(コラージュ)	ピアサポート	奉仕活動			
							ADHDフォローアップ			PC教室			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	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 責任を和らげる方法	ASD # 7 ピアサポート① サースティ	書道クラブ	すっきり (ストレッチ)	委員会活動	ASD # 5 会話を続ける	ADHD # 5 不注意(計画性・時間管理)	
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～			 鳥山東風の会 講演会 「本人の生きづらさ軽減と改善の助けとなる対話の心得とは」 講師：下平美智代先生 14:00～16:00 ◎鳥山区民センター 詳細は鳥山東風の会HPをご覧ください		
午後	みんなの体操		軽スポーツ	就労準備 作業体験⑥		音楽 陶芸	生活講座 調理実習		リハビリプログラム	いやしルーム	当事者研究	奉仕活動			学生G # 10 自分らしさ/外部機関の講演			
							ADHDフォローアップ			PC教室			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	プロジェクトK		みんなの創作	大人の作法 限界(やりすぎ)を超えてから戻す方法	ASD # 8 表情訓練/状況をよむ サースティ	書道クラブ	すっきり (間違いない)	委員会活動	 ↑リハHP		
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		軽スポーツ	就労準備		音楽 陶芸	生活講座		リハビリプログラム	いやしルーム		奉仕活動						
							ハローワーク サポーターさん がいっぱいいます			PC教室			コミュニケーションズ					