

2026年(R8) 4月のプログラム予定表

2Fスタッフ室 042-373-7711

	月	火	木	金
午前			2	3
				個人作業 模擬喫茶 音楽広場 音楽鑑賞・合奏・合唱
午後			パソコン研修 グループ活動 ペットボトル ボーリング 😊	個人作業 アクティブスポーツ 【ホッチャ+フリースポーツ】
午前	6	7	9	10
	個人作業 グループ活動 フリーゲーム 😊	パソコン研修 SST	個人作業 模擬喫茶 音楽広場 音楽鑑賞・合奏・合唱	個人作業 グループ活動 茶話会 😊
午後	個人作業 ともまな 「ヨガ療法」	個人作業 模擬喫茶 アート【七宝焼き】	パソコン研修 グループ活動 😊 ソフトバレーボール① +α	個人作業 多摩総CES事前学習会 アクティブスポーツ 予定決め 【ゲートボール+フリースポーツ】
午前	13	14	16	17
	個人作業 パンとお菓子 ココアパン グループ活動 予定決め+α	パソコン研修 SST	個人作業 模擬喫茶 音楽広場 音楽鑑賞・合奏・合唱	個人作業 グループ活動 講師創作
午後	個人作業 みんなでやろうよ (講師創作) ともまな 健康教育プログラム 「生活リズム管理 基礎編」	個人作業 模擬喫茶 アート【七宝焼き】	パソコン研修 グループ活動 😊 ソフトバレーボール②	個人作業 多摩総CES アクティブスポーツ 【ソフトバレー+フリースポーツ】
午前	20	21	23	24
	個人作業 パンとお菓子 ロングウイナーパン グループ活動 調理準備 (買い物+α)	パソコン研修 SST	個人作業 模擬喫茶 音楽広場 音楽鑑賞・合奏・合唱	個人作業 みんなでやろうよ グループ活動 調理
午後	個人作業 ともまな Dr講座 「心の働きについて」	個人作業 模擬喫茶 アート【七宝焼き】	パソコン研修 グループ活動 卓球バレー 😊	個人作業 多摩総CES アクティブスポーツ 【卓球+フリースポーツ】
午前	27	28	30	
	個人作業 パンとお菓子 フリオッシュ グループ活動 😊 麻雀	パソコン研修 SST	個人作業 模擬喫茶 音楽広場 音楽鑑賞・合奏・合唱	
午後	個人作業 ともまな マナー講座 「暮らし方のマナー」	個人作業 模擬喫茶 アート【七宝焼き】	パソコン研修 グループ活動 フットサル 😊	

😊 →初めてグループ活動に参加する時は☺の活動の体験からはじめましょう。