

1

2026
January

プログラム予定表

自立訓練てんとうむし北本

月	火	水	木	金	土	日
			休	休	休	休
5	6	7	8	9	10	11
【3コマ目】 新春書初め大会	【3コマ目】 食生活講座 「おせち料理」	【13:30~14:30】 特別プログラム — ウクレレ教室 —	【3コマ目】 ゲーム大会★	【3コマ目】 ミニスポーツ 卓球	休	休
12	13	14	15	16	17	18
【3コマ目】 新年のんびり～茶話会～	【3コマ目】 音楽プログラム ウクレレ練習会	【3コマ目】 運動プログラム Switch	【3・4コマ目】 映画鑑賞会	【13:30~14:30】 特別プログラム 就労準備講座 「自分の良いところ探し」	休	休
19	20	21	22	23	24	25
【3コマ目】 軽作業の日	【11:00～】 クッキングイベント 「豚汁づくり」	【3コマ目】 グリーブワーク ～脳トレ～	【14:30開演】 外出イベント 「打楽器コンサート」	【3コマ目】 ミニスポーツ モルック	休	休
26	27	28	29	30	31	
【3コマ目】 うたカフェ♪	【13:30~14:30】 特別プログラム 「中国語で自己紹介」	【4コマ目】 アートセラピー	【13:15～13:45】 管理栄養士による 「栄養・運動講座」 & マインドフルネス	【13:00～16:00】 外出イベント 「こころの健康フォーラム」	休	

プログラム時間

<1コマ目> 10:10～11:00
<2コマ目> 11:10～12:00
<3コマ目> 12:50～13:40
<4コマ目> 13:50～14:40

<スケジュールとお知らせ>

- ★ 年末年始の休業日 **2025年12月27日（土）～2026年1月4日（日）**
- ★ 1/22(木) 東京音楽大学 打楽器コンサート 14:30開演《北本文化センター》
- ★ 1/30(金) こころの健康フォーラム 13:00～16:00《北本文化センター》