

ここリビング 2026年2月プログラム表



氏名	
----	--

日		月		火		水		木		金		土	
★日中訓練プログラム★ ●健康チェック 9：30～10：00 ●午前プログラム 10：00～12：00 ●午後プログラム 13：00～15：00		【宿泊者向け】 毎日9：00～朝ミーティング・健康チェックは、スタッフと共に活動について考える場です。原則に参加ください。 ★買い物★ 毎週（火）16：00～フジ 毎週（水）（金）16：00～アルソ		★ここリビングワーク★ 生活課題の解決や目標達成に向けて取り組むプログラムです。メニュー表から取り組む課題を決め、準備された資料などを活用しながら、スタッフや他メンバーとも意見を交えたり、アドバイスをもらったりしながら進めて行くワークです。		【全体ミーティング】 利用者と職員が一緒に活動について考える場です。原則に参加ください。 【感染対策について】 「検温」「手指消毒」「マスクの着用」にご協力をお願いします。							
1 弁当 有・無		2 弁当 有・無		3 弁当 有・無		4 弁当 有・無		5 弁当 有・無		6 弁当 有・無		7 弁当 有・無	
食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会	
スポーツ		カラオケへ行こう		節分		買物の仕方（ダイソー）		食事会の献立を考えよう		社会資源を知ろう① 就労移行、定着支援について		創作活動 プレスレット作り	
8 弁当 有・無		9 弁当 有・無		10 弁当 有・無		11 建国記念日 弁当 有・無		12 弁当 有・無		13 弁当 有・無		14 弁当 有・無	
食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会	
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て		SST① ～伝え方～		広島城へ行こう		こころ元気プラス① 話を聞いてもらいたい		ボランティア活動 ～清掃活動～		マドレーヌを作ろう		ここリビングワーク	
15 弁当 有・無		16 弁当 有・無		17 弁当 有・無		18 弁当 有・無		19 弁当 有・無		20 弁当 有・無		21 弁当 有・無	
食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会	
スポーツ		果実を育てよう わらび餅を作ろう		食事会		体を動かそう		パンを作ろう		茶話会		季節の飾りつけ（買物） 映画鑑賞会	
22 弁当 有・無		23 天皇誕生日 弁当 有・無		24 弁当 有・無		25 弁当 有・無		26 弁当 有・無		27 弁当 有・無		28 弁当 有・無	
食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会		ここリビングワーク		食事会	
スポーツ		SST② ～断り方～		食事会		体を動かそう		こころ元気プラス② いやなこと苦手なこと		ボランティア活動 ～清掃活動～		社会資源を知ろう② 就労継続支援B型について	
【利用者企画について】 黄色い背景のプログラムは、利用者の皆さんが企画されたものです。 ※企画を希望される方がいらっしゃいましたら、担当職員までご相談ください。		【訓練室で出来る活動内容（例）】 読書/折り鶴の解体作業/折り紙/羊毛フェルト/ビーズ/編み物/刺繍/プラモデル/ぬり絵/スクラッチアート/習字/ペン習字/計算問題/漢字問題										★お弁当の利用時間★ ○昼食12時15分～13時 訓練室にて ○夕食17時15分～18時 調理室にて 食事となります。事務所でお渡しします。 注文・キャンセルの締切は、昼食・夕食ともに前日の16：00までです。	
管理責任者		受付者		プログラムやその他予定に関するご意見、ご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。 （ここリビング082-279-5004）									

こころびんぐ 2026年2月 プログラム表ホームページ

日	月	火	水	木	金	土
1 豚の生姜焼き キャベツの塩昆布和え	2 親子丼 エノキと豆腐の味噌汁	3 節分	4 麻婆豆腐 わかめスープ	5 白身魚のフライ ほうれん草のお浸し	6 鶏肉のピリ辛照り焼き 人参のタラマヨ和え	7 カレー 胡瓜とトマトのサラダ
8 豚肉の蒸ししゃぶ トマトサラダ	9 照り焼きチキン ポテトサラダ	10 広島城へ行こう	11 豚肉とキャベツ炒め 中華卵スープ	12 オムライス ミニサラダ	13 鶏そぼろ丼 小松菜のお浸し	14 ミートソースパスタ コーンサラダ
15 鶏むね肉の南蛮漬け 玉ねぎの味噌汁	16 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう	17 そぼろ丼 大根サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	18 パンを作ろう	19 鶏肉のクリームシチュー ほうれん草ソテー	20 ソース焼きそば わかめスープ	21 豚肉となすのみそ炒め トマト玉ねぎ和え
22 チキンカツ グリーンサラダ	23 厚揚げと豚肉の煮物 大根サラダ	24 ハヤシライス（豚肉） コールスロー	25 あんかけ丼 大根とツナのさっぱり和え	26 鶏肉ガリパタ炒め キャベツの味噌汁	27 肉じゃが 白菜甘酢和え	28 塩サバの竜田揚げ すまし汁
29 ビビンバ丼 豆もやしスープ	30 ちくわの磯部揚げ 具たくさん豚汁	31 豚肉と卵炒め 胡瓜の酢の物				