

# ここリビング 2026年6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	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							
	茶話会	食卓会	レクリエーション	食卓会	①お掃除ピギナー ②洗い物ピギナー ③洗い物ピギナー ④洗い物ピギナー	食卓会	ココリビングワーク	食卓会	皆で脳トレ ①洗い物ピギナー	食卓会	果実を育てよう		
	ゲーム交流会	ゴミ拾いウォーキング	食卓会の献立作り	どうしよう? ～伝えたい時～	スケッチをしよう	買い物の仕方 ～スーパー編～							
7 弁当 有・無	8 弁当 有・無	9 弁当 有・無	10 弁当 有・無	11 弁当 有・無	12 弁当 有・無	13 弁当 有・無							
食卓会	ココリビングワーク	食卓会	果実を育てよう 音楽鑑賞	食卓会	スポーツ	食卓会	皆で脳トレ ②洗い物ピギナー	食卓会	ココリビングワーク	食卓会	果実を育てよう		
レクリエーション	ココリビングワーク ゲーム交流会	10分クッキング	お菓子作り ～クッキー～	ボランティア活動 ～清掃活動～	続けやすいお金のやりくり	買い物の仕方 ～ドラッグストア編～							
14 弁当 有・無	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							
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	食卓会	③お掃除ピギナー みんな不安	食卓会	レクリエーション	食卓会	果実を育てよう 音楽鑑賞	食卓会	ココリビングワーク	食卓会	皆で脳トレ ③洗い物ピギナー	食卓会	果実を育てよう	
たこ焼きパーティー	ココリビングワーク ゲーム交流会	お菓子作り ～ホットケーキ～	どうしよう? ～お願いしたい時～	カラオケに行こう!	10分クッキング	買い物の仕方 ～100円ショップ編～							
21 弁当 有・無	22 弁当 有・無	23 弁当 有・無	24 弁当 有・無	25 弁当 有・無	26 弁当 有・無	27 弁当 有・無							
食卓会	ココリビングワーク	食卓会	果実を育てよう 音楽鑑賞	食卓会	スポーツ	食卓会	皆で脳トレ ④洗い物ピギナー	食卓会	ココリビングワーク	食卓会	音楽鑑賞 ゲーム交流会	食卓会	果実を育てよう
レクリエーション	ココリビングワーク ゲーム交流会	季節の飾りつけ 買物	パンを作ろう	ボランティア活動 ～清掃活動～	季節の飾りつけ	買い物の仕方 ～服屋編～							
28 弁当 有・無	29 弁当 有・無	30 弁当 有・無	★ココリビングワーク★ 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いく ワークです。		【利用者企画について】 黄色い背景のプログラムは、利用 者さんが企画したものです。 ※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。		【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 プとともに活動について考え る場です。原則ご参加くださ い。						
食卓会	ココリビングワーク	食卓会	④お掃除ピギ ナー 生活保護につ いて		食卓会	レクリエーション	フタバ図書に行こう		【全体ミーティング】 利用者と職員と一緒に活動につ いて考える場です。 原則ご参加ください。				
スポーツ	ココリビングワーク ゲーム交流会												

【暑さ対策】  
 気温が高くなってきますので、こまめに水分補給、帽子をかぶるなど暑さ対策をしましょう。

【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

★お弁当の利用時間★  
 ○昼食12時15分～13時 調理室にて  
 ○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 氏名		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て、お気軽にお問い合わせください。  
 (ここリビング082-279-5004)

# ここリビング 2026年6月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		オムライス オニオンスープ	だし香る簡単茄子そうめん	豚肉ともやしのポン酢炒め 冷ややっこ	ミートパスタ レタスサラダ	照り焼きどんぶり 味噌汁
7	8	9	10	11	12	13
温玉ぶっかけうどん 竹輪の磯辺焼き	豚丼 きゅうりの塩昆布和え	キャベツの卵とし 味噌汁	豚肉と茄子の中華炒め 冷ややっこ	から揚げ キャベツサラダ	鶏肉とこんにゃくの ごまみそ炒め 味噌汁	月見うどん かき揚げ
14	15	16	17	18	19	20
	豆腐と卵の雑炊 ほうれん草のおひたし	麻婆茄子 春雨スープ	豚肉の生姜焼き キャベツの千切り	鶏むね肉のガーリック マヨ炒め コンソメスープ	肉豆腐 胡瓜の酢の物	ナポリタン オニオンスープ
21	22	23	24	25	26	27
親子丼 お吸い物	ハヤシライス トマトサラダ	豚キムチ炒め 味噌汁	鶏肉とかぼちゃの煮物 豆腐サラダ	カレーライスの日	厚揚げチーズ焼き わかめスープ	カツ丼 味噌汁
28	29	30				
きつねそば ごぼう天	焼きそば 卵スープ	麻婆豆腐 中華スープ				