

ここりピング
 2026年11月プログラム表

通所
 送迎
 日/月
 有・無

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	☆お掃除ビギナー☆ ①トイレ ②部屋 ☆洗い物ビギナー☆ ①食器と流し台 ②洗濯物	☆みんなで学ぼう☆ ①障害福祉サービス受給者証 ②障害年金について ☆心の知恵袋☆ ①メンタルヘルスの謎 ②それ、わかるう！ 	【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。	【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。	だんだんと涼しくなってきましたが、引き続き水分をこまめに取り健康管理を十分にしていきましょう。	
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 ここりピングワーク	食事会 ①みんなで学ぼう 茶話会	食事会 スポーツ	食事会 皆で脳トレ ①お掃除ビギナー	食事会 ここりピングワーク	食事会 音楽鑑賞 ここりピングワーク	食事会 果実を育てよう
西区民祭りに行こう	ここりピングワーク ゲーム交流会	食事会の献立づくり	お菓子作り ～クッキー～	ちぎり絵を作ろう	10分クッキング ～パスタ～	買い物の仕方 ～スーパー編～
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	14 弁当 有・無
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	食事会 果実を育てよう 音楽鑑賞	食事会 レクリエーション	紅葉狩りに行こう (宮島) 音楽鑑賞 天風録	食事会 ここりピングワーク	食事会 皆で脳トレ ①心の知恵袋	食事会 果実を育てよう
映画鑑賞会	ここりピングワーク ①洗い物ビギナー	コミュニケーショントレーニング ～電話したい時～	ここりピングワーク	ボランティア活動 ～清掃活動～	リースを作ろう	買い物の仕方 ～ドラッグストア編～
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 ここりピングワーク	食事会 果実を育てよう 音楽鑑賞	食事会 スポーツ	食事会 皆で脳トレ ②心の知恵袋	食事会 ここりピングワーク	食事会 音楽鑑賞 ここりピングワーク	食事会 果実を育てよう
レクリエーション	カラオケに行こう	ここりピングワーク 音楽鑑賞	パンを作ろう	コミュニケーショントレーニング ～たずねたい時～	10分クッキング ～野菜炒め～	買い物の仕方 ～100円ショップ編～
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	28 弁当 有・無
食事会 ここりピングワーク	食事会 ここりピングワーク ②お掃除ビギナー	食事会 レクリエーション	食事会 音楽鑑賞 ここりピングワーク	食事会 ここりピングワーク	食事会 ②みんなで学ぼう ゲーム交流会	食事会 果実を育てよう
スポーツ	ゲーム交流会	小物入れを作ろう	お菓子作り ～アップルパイ～	ボランティア活動 ～清掃活動～	季節の飾り付け	買い物の仕方 ～服屋編～
29 弁当 有・無	30 弁当 有・無	【ここりピングワークで出来る活動内容(例)】 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。 読書/折り鶴の解体作業/編み物/塗り絵など		☆お弁当の利用時間☆ ○昼食12時15分～13時 ○夕食17時15分～18時 調理室にて食事です。調理室でお渡しします。 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。		管サ 理 者 責 任 ス
食事会 ここりピングワーク	食事会 果実を育てよう 音楽鑑賞					受付者
レクリエーション	ここりピングワーク ②洗い物ビギナー					

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。

こころびんぐ
 2026年11月
 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
温かいぶっかけうどん ちくわの磯辺揚げ	麻婆豆腐 中華スープ	豚バラ大根煮 味噌汁	ハッシュドビーフ コンソメスープ	白菜と豚肉の ミルフィーユ風煮込み わかめスープ	てりたまマヨ丼 千切りキャベツ	オムライス コンソメスープ
8	9	10	11	12	13	14
	キノコ湯豆腐和風だし あんかけ 味噌汁	唐揚げ 彩サラダ	紅葉狩り行こう	白だし肉じゃが ほうれん草のお浸し	豚肉の生姜焼き 大根和風サラダ	ペッパーランチ オニオンスープ
15	16	17	18	19	20	21
肉うどん おにぎり	厚揚げとキャベツの味噌炒め もやしスープ	肉巻きレタス マッシュポテト	マヨチーズハンバーグ さつまいものポテサラ	ガリバタ醤油チキン コンソメスープ	鶏つくね 豆腐サラダ	チャーハン レタススープ
22	23	24	25	26	27	28
和風パスタ オニオンスープ	三色丼 春雨スープ	茄子とピーマンの酢豚 味噌汁	クリームシチュー ほうれん草の胡麻和え	厚揚げと豚肉の炒め物 わかめスープ	豚肉のトマト煮 卵スープ	スタミナ丼 豆腐とわかめの味噌汁
29	30					
焼きそば 卵スープ	カレーの日					