

ここリビング 2026年7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	☆お掃除ビギナー☆ ①オリエンテーション ②トイレ ③リビング ④お風呂 ☆洗い物ビギナー☆ ①オリエンテーション ②流し台 ③洗濯物 ④食器	☆みんなで学ぼう☆ ●地域福祉センター ●自立支援医療について ☆心の知恵袋☆ ●自分の気持ち ●睡眠と生活リズム	1 弁当 有・無 食卓会 ①お掃除ビギナー 自分の気持ち 食卓会の献立作り	2 弁当 有・無 食卓会 ここリビングワーク コミュニケーショントレーニング ～頼みたい時～	3 弁当 有・無 食卓会 プレスレット作り 皆で脳トレ ①洗い物ビギナー	4 弁当 有・無 食卓会 果実を育てよう 買い物の仕方 ～スーパー編～
5 弁当 有・無	6 弁当 有・無	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
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 果実を育てよう 音楽鑑賞	食卓会 スポーツ	食卓会 ゲーム交流会	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ②お掃除ビギナー 地域福祉センターについて	食卓会 果実を育てよう
レクリエーション	ここリビングワーク ゲーム交流会	👩🍳 10分クッキング ～パスタ～	皆で脳トレ ②洗い物ビギナー	ボランティア活動 ～清掃活動～	わらび餅を作ろう	買い物の仕方 ～ドラッグストア編～
12 弁当 有・無	13 弁当 有・無	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
全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	食卓会 ③お掃除ビギナー 睡眠と生活リズム	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 ここリビングワーク	食卓会 ここリビングワーク	食卓会 果実を育てよう
火災訓練	ここリビングワーク ゲーム交流会	みんなでかき氷を食べよう!	コミュニケーショントレーニング ～予約したい時～	お菓子作り ～マフィン～	皆で脳トレ ③洗い物ビギナー	買い物の仕方 ～100円ショップ編～
19 弁当 有・無	20 弁当 有・無	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
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 果実を育てよう 音楽鑑賞	食卓会 スポーツ	食卓会 スケッチをしよう	食卓会 ここリビングワーク	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	ここリビングワーク ゲーム交流会	季節の飾りつけ 買物	皆で脳トレ ④洗い物ビギナー	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～
26 弁当 有・無	27 弁当 有・無	28 弁当 有・無	29 弁当 有・無	30 弁当 有・無	31 弁当 有・無	
食卓会 ここリビングワーク	食卓会 ④お掃除ビギナー 自立支援医療について	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 ここリビングワーク	食卓会 音楽鑑賞 ゲーム交流会	
スポーツ	ここリビングワーク ゲーム交流会	お好み焼きを作ろう	ここリビングワーク	パンを作ろう	10分クッキング ～ラーメン～	【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】
利用者と一緒に活動について考える場です。原則ご参加ください。

【ここリビ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/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
○夕食17時15分～18時
調理室にて食事します。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)

こころリビング 2026年7月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
			1 豚丼 胡瓜ワカメの酢の物	2 鶏むねのガーリック炒め 冷や奴	3 冷やしうどん(冷凍) こんにゃくのピリ辛煮	4 ガパオライス コンソメスープ
5 豚肉と茄子の中華炒め 味噌汁	6 鶏そぼろ丼 吸い物	7 ナポリタンパスタ きのこのスープ	8 豆腐ハンバーグ 味噌汁	9 冷やし中華風そうめん 胡瓜の簡単和え物	10 焼きカレー ミニトマトサラダ	11 キャベツと豚肉のみそ炒め わかめスープ
12	13 豚キムチ丼 卵スープ	14 鶏そぼろと卵の混ぜご飯 味噌汁	15 人参入り豆腐 胡瓜の酢の物	16 豚肉のぼん酢炒め 豆腐の味噌汁	17 カレーうどん レタスサラダ	18 梅唐揚げ 味噌汁
19 冷やし中華	20 オムライス 味噌汁	21 新たまナポリタン 中華スープ	22 豚肉の卵とじ丼 即席みそ汁	23 カレーの日 (福神漬け)	24 鶏むね肉の照り焼き きゅうりの和え物	25 ツナ醤油パスタ オニオンスープ
26 冷やしぶっかけそうめん	27 春キャベツの回鍋肉 コンソメスープ	28 オム焼きそば (焼きそばと卵) 中華スープ	29 豆腐ステーキ (きのこソース) 味噌汁	30 鶏の照り焼き丼 キャベツの千切り	31 鶏南蛮うどん きゅうりの酢の物	