

ここリピング 2026年9月プログラム表



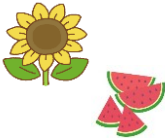
氏 名	
-----	--

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☆ ③浴室 ④トイレ ☆洗い物ビギナー☆ ③洗濯物 ④食器と流し台	1 弁当 有・無 食事会 スポーツ 🍳 10分クッキング ～ラーメン～	2 弁当 有・無 食事会 皆で脳トレ 音楽鑑賞会 食事会の献立づくり	3 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク コミュニケーショントレーニング ～謝りたい時～	4 弁当 有・無 食事会 ゲーム交流会 スケジュール管理 について 夏バテの回復は腸活から	5 弁当 有・無 食事会 のど自慢 (カラオケ) 買い物の仕方 ～スーパー編～
6 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク レクリエーション	7 弁当 有・無 食事会 果実を育てよう 音楽鑑賞 ここリピングワーク ゲーム交流会	8 弁当 有・無 食事会 スポーツ 🍳 10分クッキング ～野菜炒め～	9 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク こころとカラダ プレスレット/ミサンガ を作ろう	10 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク ボランティア活動 ～清掃活動～	11 弁当 有・無 食事会 音楽鑑賞会 ここリピングワーク お菓子作り ～クレープ～	12 弁当 有・無 食事会 果実を 育てよう 買い物の仕方 ～ドラッグストア編～
13 弁当 有・無 全体ミーティング 一斉清掃・予定立て	14 弁当 有・無 食事会 私のSOSに 備える ゲーム交流会 ここリピングワーク ③洗い物ビギナー	15 弁当 有・無 食事会 レクリエーション コミュニケーショントレーニング ～伝えたい時～	16 弁当 有・無 食事会 皆で脳トレ 相談支援事業所 について シン・マリホ水族館 に行こう	17 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク かき氷を食べよう	18 弁当 有・無 食事会 皆で脳トレ ③お掃除ビギナー ビーズキーホルダーを 作ろう	19 弁当 有・無 食事会 果実を 育てよう 買い物の仕方 ～100円ショップ編～
20 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク レクリエーション	21敬老の日 弁当 有・無 食事会 果実を育てよう 音楽鑑賞 ここリピングワーク ゲーム交流会	22国民の休日 弁当 有・無 食事会 スポーツ ここリピングワーク	23秋分の日 弁当 有・無 食事会 皆で脳トレ ④お掃除ビギナー お菓子作り ～蒸しパン～	24 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク ボランティア活動 ～清掃活動～	25 弁当 有・無 食事会 音楽鑑賞 ここリピングワーク スケッチをしよう	26 弁当 有・無 食事会 果実を 育てよう 買い物の仕方 ～服屋編～
27 弁当 有・無 食事会 ここリピングワーク 神輿を見に行こう	28 弁当 有・無 食事会 皆で脳トレ 茶話会 ここリピングワーク ④洗い物ビギナー	29 弁当 有・無 食事会 レクリエーション 🍞 パンを作ろう	30 弁当 有・無 食事会 音楽鑑賞 ここリピングワーク 季節の飾り付け	【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、担当職員にご相談ください。	☆みんなで学ぼう☆ ●相談支援事業所について ●スケジュール管理について ☆心の知恵袋☆ ●こころとカラダ ●私のSOSに備える	【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。 原則ご参加ください。

【ここリ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

暑い日が続きますので、小まめに水分補給、暑さ対策をして熱中症に気を付けましょう。

☆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。



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。

こころびんぐ 2026年9月 食事会献立表

日	月	火	水	木	金	土
		1 チキンカレー サラダ	2 冷やしそば かき揚げ	3 豆腐ハンバーグ コンソメスープ	4 茄子と豚バラのピリ辛炒め 味噌汁	5 麻婆あんかけ豆腐 キノコスープ
6 ちらし寿司 お吸い物	7 そばろ丼 卵スープ	8 ふんわり鶏つくねの 照り焼き 味噌汁	9 茄子の中華炒め トマトサラダ	10 とうがんと鶏むね肉の とろみ煮 にんじんしりしり	11 カレーうどん 蒸し玉ねぎのおかか醤油	12 茄子の揚げびたし 団子スープ
13 	14 豚キムチ丼 わかめスープ	15 ナポリタン コンソメスープ	16 小松菜と豆腐の炒め物 じゃがいもとベーコンの 味噌汁	17 冷やしそば 天ぷら	18 炊き込みご飯 ちくわと豆苗のかき揚げ 玉ねぎとえのきの味噌汁	19 チキンカツ キャベツサラダ
20 冷やし中華	21 肉みそご飯 味噌汁	22 豚バラ肉のキムチ蒸し 卵スープ	23 麻婆豆腐 中華スープ	24 カレーの日	25 ツナパスタ コンソメスープ	26 厚揚げの甘辛煮 味噌汁
27 とうがんのサンラータン風 きゅうりの酢の物	28 もやし肉炒め オニオンスープ	29 ペペロンチーノ グリーンサラダ	30 少し牛肉と彩離野菜の チャブチェ わかめスープ			