

9 月 2026

ソフィア ソキルアップ° プログラム



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3	4	5
		運動 eスポーツ	認知トレーニング コグトレ ～集中力をつけよう～	社会性 クロスワードパズル	SST きっかけ言葉を上手に つかおう	
6	7	8	9	10	11	12
11:00 スタート!	ライフスキル 調理 「ミートスパゲッティ」	みんなでお勉強 30分お勉強をしよう	認知トレーニング コグトレ ～きく力をつけよう～	社会性 ボードゲーム	SST 上手なお願いの仕方	
13	14	15	16	17	18	19
11:00 スタート!	ライフスキル 調理 「マーボードウフ」	運動 eスポーツ	認知トレーニング コグトレ ～見る力をつけよう～	社会性 ワードゲーム	SST 分かりやすく説明を しよう	
20	21	22	23	24	25	26
	敬老の日 (お休み)	国民の休日 (お休み)	秋分の日 (お休み)	運動 卓球	SST パーソナルスペース	
27	28	29	30	1	2	3
11:00 スタート!	ライフスキル 調理 「親子丼」	社会性 カードゲーム	プログラムは お休み			
4	5	メモ 実施時間 13:00～14:00の間（約45分） 事前予約をお願いします。当日でも可能な場合がありますので、ご相談ください。				

