

8 月 2026

ソフィア スキルアップ 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
26	27	28	29	30	31	1
2 11:00 スタート!	3 ライフスキル 調理 「やきそば」	4 文化活動 ジグソーパズル	5 なし	6 社会性 推理ゲーム	7 なし	8
9	10 なし	11 山の日 (お休み)	12 認知トレーニング コグトレ ～集中力をつけよう～	13 お休み	14 お休み	15 
16 13:00 スタート!	17 ライフスキル 調理 「かき氷」	18 パソコンスキル ゲームでタイピング練習	19 認知トレーニング コグトレ ～きく力をつけよう～	20 社会性 ワードウルフ	21 SST ～自分の良いところ リストを作ろう～	22
23 11:00 スタート!	24 ライフスキル 調理 「焼きぎょうざ」	25 運動 eスポーツ	26 認知トレーニング コグトレ ～見る力をつけよう～	27 運動 卓球	28 SST ～人の話をきくコツ～	29
30 13:00 スタート!	31 ライフスキル 調理 「ホットケーキ」	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。				