

# 令和7年 7月予定表

		1 オリエンテーション ミーティング	2	3 パソコン教室	4	5
6	7 英会話	8 スポーツ プログラム	9	10	11 ハウス ミーティング	12
13	14	15 運営委員会	16 コーラス	17	18	19 土曜開所
20	21 海の日	22	23	24 クラブハウス 学習会	25	26
27	28 英会話	29	30 金銭学習会	31		

\* 日課 \*

9:10～ 開所  
 10:00～10:30 合同朝礼  
 10:30～12:00 事務ユニット、キッチンユニット  
 12:00～13:00 ランチ・休憩  
 13:00～13:15 昼ミーティング  
 13:15～13:45 合同清掃  
 13:45～16:00 事務ユニット、キッチンユニット  
 17:00 閉所

\* 各活動の費用、持ち物等: ① 昼食代 300円 ※予約制  
 ② お茶代 30円  
 (ランチ、喫茶は月～金)

\* 月例プログラム: ①パソコン教室 15:00～16:00  
 ②英会話 15:00～16:00  
 ③夕食会 17:45～19:00 (今月はなし)  
 ④音楽鑑賞会 17:30～19:00  
 ⑤土曜開所 13:00～17:00  
 ⑥スポーツプログラム 14:00～15:00  
 (①～⑥はばたきにて実施)

\* B型・工賃作業: 公園清掃 (毎週月・木)、白梅大学発送作業 (年4回)  
 井上農園トマト作業 (毎週金)、市報配達(5日・20日)

\* 地活・創作的活動内容: 生活リズム、対人交流等

天気予報から服を選ぼう

▼平均気温から服を選ぶ場合

26℃以上	Tシャツ 半そでシャツ
25℃ 21℃	長そでシャツ
20℃ 16℃	重ね着 カーディガン ベスト
15℃ 12℃	重ね着 セーター ジャケット
11℃ 7℃	コート フリース
6℃以下	ダウンジャケット フリース コート マフラー てぶくろ

▼最高気温から服を選ぶ場合

最高気温が 20～22℃	↑ 半そで ↓ 長そで
最高気温が 20～15℃	↑ 長そで ↓ 重ね着
最高気温が 15～13℃	↑ 重ね着 ↓ 冬の服

0時 3時 6時 9時 12時 15時 18時 21時 24時

午前3時まで 明け方 朝のうち 屋前 昼すぎ 夕方 よいのうち 夜おそく

午前 午後

夜 日中 夜