

		2022年		8月		
		月	火	水	木	金
午前	1	2	3	4	5	
	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング <リラクゼーション> ・NHKストレッチと筋力UP ・マインドフルネス瞑想	<創作活動> 個人活動 <パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了	
午後	<フィットネス> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編 <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <自主活動>	<健康増進セミナー> 発達障害について 13:30~ <自主活動>	<SSP> 履歴書の書き方 <自主活動>	<ストレッチ&スポーツ> バスケットボール 王子スポーツセンター 12:40~ <自主活動>	
	8	9	10	11	12	
午前	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング <リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)	<創作活動> 個人活動 <パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	山の日 休み 	お盆休み 	
	午後	<フィットネス> ボクササイズ <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <自主活動>			<健康増進セミナー> パニック障害 強迫性障害 社会不安障害 13:30~ <自主活動>
午前	15	16	17	18	19	
	お盆休み 	お盆休み 	<創作活動> 個人活動 <パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習 <健康増進セミナー> パニック障害 強迫性障害 社会不安障害 13:00~14:00 <自主活動>	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了	
午後	<フィットネス> ウェルネス運動 <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <自主活動>	<健康増進セミナー> パニック障害 強迫性障害 社会不安障害 13:00~14:00 <自主活動>	<SSP> 履歴書・職歴書の書き方 <自主活動>	<ストレッチ&スポーツ> バドミントン 王子スポーツセンター 12:40~ <自主活動>	
午前	22	23	24	25	26	
	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング <リラクゼーション> ・椅子ヨガ ・漸進的筋弛緩法	<創作活動> 個人活動 <パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動 ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了	
午後	<フィットネス> ウェルネス運動 <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <自主活動>	<ヘルスケアプログラム> タンパク質について 13:20~15:00 <自主活動>	<ヨガ> 外部講師来所 <ゲーム同好会> ゲームで脳活 <自主活動>	<ストレッチ&スポーツ> ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:40~ <自主活動>	
午前	29	30	31	備考	備考	
	<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング <リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)	<創作活動> 個人活動 <パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	家族会・サタデイケア 8月はどちらもありません * 自主活動について スタッフの都合で急遽 なくなる場合がございます * 水曜日、木曜日について プログラムの開始・終了 時刻が変更となる場合が ございます	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください * スポーツ 雨天時は室内テニスに変更 若しくはデイケアにて 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど	
午後	<フィットネス> 1mウォーキング ダイエット <自主活動>	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング <自主活動>	<卓球教室> デイケア2F <ゲーム同好会> ゲームで脳活 <自主活動>			

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック