

2022年 10月

		月	火	水	木	金
		3	4	5	6	7
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	<創作活動> 個人活動	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動
		<リラクゼーション> モーニングウォーキング マインドフルネス瞑想	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習			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	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<健康増進セミナー> 薬物療法 ④ 13:30~	<SSP> 志望動機の書き方	<SSP> 志望動機の書き方	<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>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		10	11	12	13	14
午前	休み	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPTトレーニング	<創作活動> 個人活動	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動
		<リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習			ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
午後	 スポーツの日	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<健康増進セミナー> 未定 後日お知らせ 13:30~	<SSP> ハローワーク職員来所	<SSP> ハローワーク職員来所	<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>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		17	18	19	20	21
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	<創作活動> 個人活動	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動
		<リラクゼーション> 椅子ヨガ 漸進的筋弛緩法	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習			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> ボクササイズ or ウォーキング	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<健康増進セミナー> 未定 後日お知らせ 13:00~14:00	<SSP> チームビルディングゲーム	<SSP> チームビルディングゲーム	<ストレッチ&スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:40~
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		24	25	26	27	28
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	<創作活動> 個人活動	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動
		<リラクゼーション> 認知行動療法(CBT)	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習			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	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<ヘルスケアプログラム> 肩こりについて 13:20~15:00	<ヨガ> 外部講師来所	<ゲーム同好会> ゲームで脳活	<ストレッチ&スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:40~
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		31	備考		備考	備考
午前	<創作活動> 個人活動		* 卓球教室について 今月の卓球教室は 行いません 11月に開催予定です		* 家族会 10/22(土) 10:00~12:00	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください
					* 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	* 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 or ウォーキング <自主活動>				* 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	

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック