

2022年 11月

		月	火	水	木	金
			1	2	3	4
午前		<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<創作活動> 個人活動	休み 	休み 	<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	<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		<卓球教室> デイケア2F	<健康増進セミナー> ストレス対処について 13:30~			<ストレッチ&スポーツ> 卓球 <デイケア2F> 12:40~
		<ゲーム同好会> ゲームで脳活 <自主活動>	<自主活動>			<自主活動>
		7	8	9	10	11
午前		<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<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> 体幹トレーニング 運動不足解消編	<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> 気象病と対処について 13:30~	<SSP> 障がい者雇用と制度	<ストレッチ&スポーツ> フットサル <ビバ板宿> 12:40~
		<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		14	15	16	17	18
午前		<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<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> 体幹トレーニング 体重・体脂肪ダウン編 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> 心の平穏を保ち 病気になるには？ 生活を送るには？ 13:00~14:00	<SSP> 面接質問対策	<ストレッチ&スポーツ> フットサル <ビバ板宿> 12:40~
		<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
		21	22	23	24	25
午前		★ 全体ミーティング DAY   AM 創作活動 PM 全体ミーティング 詳しくはお知らせをご覧ください * 自主活動はありません	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	休み 	<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)		<ヨガ> 外部講師来所	ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:40終了
午後		<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<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>	
		28	29	30	備考	備考
午前		<創作活動> 個人活動	<脳のトレーニング> みんなで脳力UPトレーニング	<創作活動> 個人活動	* サタデイケア 11/19(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
			<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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	* 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あります	* 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> 体幹トレーニング お腹周り集中ケア編 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	<イベント> 「NATURE STUDIO みなとやま水族館」 詳しくはお知らせをご覧ください	* 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あります	
		<自主活動>	<自主活動>	<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