

2022年 12月

		月	火	水	木	金
					1	2
午前	<p>* 12月のサタデイケアはありません</p> <p>* 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</p> <p>* 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</p>	<p>* デイケア活動 水筒、ペットボトルを持参してください</p> <p>* 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</p>	<p>* 年末年始のお休み 12/29(木)～1/5(木)</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;"><SST></p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:40終了</p>	
	午後				<p style="text-align: center;"><SSP></p> <p>自己紹介について</p>	<p style="text-align: center;"><ストレッチ&スポーツ></p> <p>テニス <王子スポーツセンター> 12:40～</p>
		5	6	7	8	9
午前	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><脳のトレーニング></p> <p>みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><SST></p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:40終了</p>	
		<p style="text-align: center;"><リラクゼーション></p> <p>認知行動療法(CBT)</p>	<p style="text-align: center;"><パソコン教室></p> <p>・MOS対策(中級) ・タイピング練習</p>			
午後	<p style="text-align: center;"><フィットネス></p> <p>運動測定会</p>	<p style="text-align: center;"><ジョブトレーニング></p> <p>仕事へのトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><健康増進セミナー></p> <p>*番外編* なんでも相談室</p> <p>13:30～</p>	<p style="text-align: center;"><SSP></p> <p>面接時に気をつけること</p>	<p style="text-align: center;"><ストレッチ&スポーツ></p> <p>フットサル <ビバ板宿> 12:40～</p>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		12	13	14	15	16
午前	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><脳のトレーニング></p> <p>みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><SST></p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:40終了</p>	
		<p style="text-align: center;"><リラクゼーション></p> <p>モーニングウォーキング</p>	<p style="text-align: center;"><パソコン教室></p> <p>・MOS対策(中級) ・タイピング練習</p>			
午後	<p style="text-align: center;"><フィットネス></p> <p>ボクササイズ or ウォーキング</p>	<p style="text-align: center;"><ジョブトレーニング></p> <p>仕事へのトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><健康増進セミナー></p> <p>自分の症状や注意サインなどを振り返り 今後に生かす①</p> <p>13:30～</p>	<p style="text-align: center;"><SSP></p> <p>職業センター職員来所</p>	<p style="text-align: center;"><ストレッチ&スポーツ></p> <p>フットサル <ビバ板宿> 12:40～</p>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		19	20	21	22	23
午前	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><脳のトレーニング></p> <p>みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><SST></p> <p>よりよい人付き合いの練習</p>	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p> <p>ストレッチ&スポーツ参加の方のみ11:40終了</p>	
		<p style="text-align: center;"><リラクゼーション></p> <p>認知行動療法(CBT)</p>	<p style="text-align: center;"><パソコン教室></p> <p>・MOS対策(中級) ・タイピング練習</p>			
午後	<p style="text-align: center;"><フィットネス></p> <p>ウェルネス運動</p>	<p style="text-align: center;"><ジョブトレーニング></p> <p>仕事へのトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><健康増進セミナー></p> <p>自分の症状や注意サインなどを振り返り 今後に生かす②</p> <p>13:00～14:00</p>	<p style="text-align: center;"><ヨガ></p> <p>外部講師来所</p>	<p style="text-align: center;"><ストレッチ&スポーツ></p> <p>卓球 <デイケア2F> 12:40～</p>	
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		26	27	28	29	30
午前	<p style="text-align: center;"><創作活動></p> <p>個人活動</p>	<p style="text-align: center;"><脳のトレーニング></p> <p>みんなで脳力UPトレーニング</p>	<p style="text-align: center;"><イベント></p> <p>午前</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">休み</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">休み</p> <div style="text-align: center;">  </div>	
		<p style="text-align: center;"><リラクゼーション></p> <p>椅子ヨガ 漸進的筋弛緩法</p>	<p>午後</p> <div style="text-align: center;">  </div>			
午後	<p style="text-align: center;"><フィットネス></p> <p>1mウォーキングダイエット or ウォーキング</p>	<p style="text-align: center;"><ジョブトレーニング></p> <p>仕事へのトレーニング</p>	<p style="text-align: center;">*忘年会のみの参加はできません*</p>			
	<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