

		2023年 1月				
		月	火	水	木	金
		2	3	4	5	6
午前	休み 	休み 	休み	休み	個人活動 	
	午後				<イベント> 初詣&ウォーキング <自主活動>	
午前	休み 	<脳のトレーニング> みんなで脳力UP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	<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	<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> 金銭管理 13:30~ <自主活動>	<SSP> 就労準備チェック <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	<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 <リラクゼーション> モーニングウォーキング	<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 運動不足解消編 <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> 依存について 13:00~14:00 <自主活動>	<SSP> ストレスマネジメント <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	<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 <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	<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 体重・体脂肪ダウン編 or ウォーキング <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> 心の健康を保つための 生活習慣 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> 未定 12:40~ <自主活動>
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 <リラクゼーション> 椅子ヨガ マインドフルネス瞑想	* 年末年始のお休み 12/29(木)~1/5(木)	* 家族会 1/21(土) 10:00~12:00 * 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	* 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 も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 <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>		* 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		

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック