

		2023年 2月								
		月	火	水	木	金				
				1	2	3				
午前				<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				
				<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			<健康増進セミナー> 認知行動療法 13:30~	<SSP> 就労パスポート1	<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>	<自主活動>	<自主活動>					
6		7		8		9		10		
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	<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		
		<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						
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> 認知行動療法 13:30~	<SSP> 就労パスポート2	<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>		<自主活動>		
13		14		15		16		17		
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	<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		
		<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						
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		<健康増進セミナー> 認知行動療法 13:00~14:00	<SSP> 求人票の見方	<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>		<自主活動>		
20		21		22		23		24		
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	休み 		<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	
		<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						
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	<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> 心の健康を保つための生活習慣 13:20~15:00			<ストレッチ&スポーツ> 卓球 <デイケア2F> 12:40~			
	<自主活動>	<自主活動>		<自主活動>			<自主活動>		<自主活動>	
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		*ヨガ* 2月は4週目が休みのためありません 3/2と3/30はヨガを行います		*サタデイケア* 2/18(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> 椅子ヨガ マインドフルネス瞑想						*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 運動不足解消編	<卓球教室>				*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>	<ゲーム同好会>						<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