

2023年

3月

月

火

水

木

金

	月	火	水	木	金
			1	2	3
午前	* サタデイケア 3/18(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	<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
午後	* 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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<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
	* 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		<健康増進セミナー> 認知行動療法 13:30~	<ゲーム同好会> ゲームで脳活	<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>
	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
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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<SSP> 就労に関する社会資源①	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
	<自主活動>	<自主活動>	<健康増進セミナー> 認知行動療法 13:30~	<自主活動>	おもしろ卓球 <デイケア2F> 12:40~
			<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
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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<SSP> 就労に関する社会資源②	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
	<自主活動>	<自主活動>	<健康増進セミナー> 認知行動療法 13:00~14:00	<自主活動>	<ストレッチ&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>
	20	21	22	23	24
午前	★ 全体ミーティング DAY 🌸	休み	<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
午後	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	春分の日 🌸	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<SSP> 来年度に向けて	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:40終了
			<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	<SSP> 来年度に向けて	<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>
	27	28	29	30	31
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
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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	<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
	<自主活動>	<自主活動>	<イベント> 神戸税関見学 13:20~	<ゲーム同好会> ゲームで脳活	フットサル <ビバ板宿> 12:40~
			<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