2023年　4月

	月	火	水	木	金
	3	4	5	6	7
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	<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	<イベント> お花見 生田川公園	<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> 企業研究①	<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>	<自主活動>	<自主活動>
	10	11	12	13	14
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> 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 13：30～	<SSP> 就労継続支援A型見学	<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>	<自主活動>	<自主活動>
	17	18	19	20	21
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> NHKストレッチ 漸進的筋弛緩法	<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 スポーツ参加→11:00終了 ストレッチ参加→11:40終了
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	<健康増進セミナー> 認知行動療法 13：00～14：00	<SSP> 企業研究②	<ストレッチ＆スポーツ> ソフトボール <大倉山公園野球場> 詳細は後日お知らせ 12時出発
	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>
	24	25	26	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 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	<イベント> 神戸市立博物館 「ジブリパークとジブリ展」 13：20～15：00	<ヨガ> 外部講師来所 <ゲーム同好会> ゲームで脳活	<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>
午前	＊家族会 4/15（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	＊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