2023年　5月

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
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	休み 	休み 	休み
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〉			
	8	9	10	11	12
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〉 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〉	〈健康増進セミナー〉 これからのコロナ対応 熱中症 13:30～ 〈自主活動〉	〈SSP〉 企業研究③ 〈自主活動〉	〈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〉
	15	16	17	18	19
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〉 ボクササイズ 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〉	〈健康増進セミナー〉 熱中症 13:00～14:00 〈自主活動〉	〈SSP〉 企業研究発表会 〈自主活動〉	〈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〉
	22	23	24	25	26
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 〈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〉 熱中症について 詳細は後日お知らせ 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〉 テニス 〈王子スポーツセンター〉 12:40～ 〈自主活動〉
	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	＊サタデイケア 5/20（土） 軽食＆軽スポーツ 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 ＊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	＊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〉 1mウォーキングダイエット 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〉	〈卓球教室〉 詳細は後日お知らせ 〈ゲーム同好会〉 麻雀入門 〈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