2023年　7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	**〈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〉** スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ	**〈認知行動療法〉** 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート	**〈パソコン教室〉** ・MOS対策（中級） ・タイピング練習	**〈ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｻﾎﾟｰﾄﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ(CSP)〉**	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ
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〉** SCIT 13:30～	**〈SSP〉** 履歴書の書き方	**〈スポーツ〉** ソフトバレーボール 〈王子ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ〉12:30～
午後	**〈フィットネスライト〉** ダンベル、自律訓練法	**〈PCタイピング〉**	**〈レクリエーション〉**	**〈コグトレ〉** オリエンテーション	**〈軽スポーツ〉**
		〈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	**〈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〉** スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ	**〈認知行動療法〉** 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート	**〈パソコン教室〉** ・MOS対策（中級） ・タイピング練習	**〈ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｻﾎﾟｰﾄﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ(CSP)〉**	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ
午後	**〈フィットネス〉** 1mウォーキングダイエット	**〈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〉** SCIT 13:30～	**〈SSP〉** 履歴書・職務経歴書の 書き方	**〈スポーツ〉** ソフトバレーボール 〈王子ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ〉12:30～
午後	**〈フィットネスライト〉** チューブ、漸進的筋弛緩法	**〈PCタイピング〉**	**〈レクリエーション〉**	**〈コグトレ〉**	**〈軽スポーツ〉**
	〈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	**休み** 	**〈脳のトレーニング〉** みんなで脳力UP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〉** スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前		**〈認知行動療法〉** 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート	**〈パソコン教室〉** ・MOS対策（中級） ・タイピング練習	**〈ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｻﾎﾟｰﾄﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ(CSP)〉**	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ
午後		**〈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〉** SCIT 13:00～14:00	**〈SSP〉** 志望動機について	**〈スポーツ〉** ソフトバレーボール 〈王子ｽﾎﾟｰﾂｾﾝﾀｰ〉12:30～
午後		**〈PCタイピング〉**	**〈レクリエーション〉**	**〈コグトレ〉**	**〈軽スポーツ〉**
		〈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	**〈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〉** スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ	**〈認知行動療法〉** 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート	**〈パソコン教室〉** ・MOS対策（中級） ・タイピング練習	**〈ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝｻﾎﾟｰﾄﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑ(CSP)〉**	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ
午後	**〈フィットネス〉** 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	**〈ヘルスケアプログラム〉** 食事について 13:20～15:00	**〈ヨガ〉** 外部講師来所	**〈スポーツ〉** インドアテニス 〈新長田〉12:30～
午後	**〈フィットネスライト〉** 椅子ヨガ、ﾏｲﾝﾄﾞﾌﾙﾈｽ瞑想	**〈PCタイピング〉**		**〈コグトレ〉**	**〈軽スポーツ〉**
	〈自主活動〉	**〈自主活動〉**	**〈自主活動〉**	**〈自主活動〉**	**〈自主活動〉**
	31				
午前	**〈創作活動〉** 個人活動		**＊家族会** 7/15（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	**＊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
午前	**〈ジョブトレーニング〉** PCのみ				
午後	**〈フィットネス〉** おなか周り集中ケア編（中）		**＊水曜日、金曜日について** 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	**＊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	**〈フィットネスライト〉** ストレッチングと筋力アップなど				
	〈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