

2023年 8月

		月	火	水	木	金
		1	2	3	4	
午前	* デイケア活動 水筒、ペットボトルを 持参してください	<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> スポーツ参加 の方のみ11:30終了	<創作活動> <ジョブトレーニング> PCのみ
	* 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	<認知行動療法> 心がスッと軽くなる 認知行動療法ノート <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	<コミュニケーションサポ ートプログラム(GSP)>	<SSP> 自己紹介について	<スポーツ> ソフトバレーボール <王子スポーツセンター>12:30~
午後		<PCタイピング>	<健康増進セミナー> SCIT 13:30~	<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>	
		7	8	9	10	11
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 	休み 	
	<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			
午後	<フィットネス> 体重体脂肪ダウン編	<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~			
	<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>			
			<自主活動>	<自主活動>		
		14	15	16	17	18
午前	休み 	休み 	休み 	休み 	休み 	
午後						
		21	22	23	24	25
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> スポーツ参加 の方のみ11:30終了	
	<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ポ ートプログラム(GSP)>	<ジョブトレーニング> PCのみ	
午後	<フィットネス> 全身引き締め編	<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> 便秘について 13:20~15:00	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> バドミントン <王子スポーツセンター>12:30~	
	<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>	<自主活動>	<コグトレ>	<軽スポーツ>	
			<自主活動>	<自主活動>	<自主活動>	
		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	* 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	
	<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ポ ートプログラム(GSP)>		
午後	<フィットネス> 超ラジオ体操	<ジョブトレーニング> 仕事へのトレーニング	<イベント> 自分について知ろう 詳細はお知らせにて 13:20~	<イベント> コーヒーアカデミー 詳細はお知らせにて 13:20~	* 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	
	<フィットネスライト> 椅子ヨガ、マインドフルネス瞑想	<PCタイピング>	<自主活動>	<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