

2023年 11月

		月	火	水	木	金
				1	2	3
午前	* サタデイケア 11/18(土) 10:00~12:00 詳細は後日お知らせ	* 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や デイケアにて 卓球、パターゴルフ テーブルサッカーなどに 変更いたします	<創作活動> 個人活動	<SST> よりよい人付き合いの練習	休み 
	午後			* 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	<パソコン教室> ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	
		<健康増進セミナー> SCIT 13:30~	<SSP> 仕事で困ったこと	<コグトレ>		
		<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> スポーツ参加 の方のみ11:00終了	<ジョブトレーニング> PCのみ
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<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(CSP)>		
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> 長所・短所の考え方	<スポーツ> ソフトボール 大倉山野球場 12:00~	<軽スポーツ>
	<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>	<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> スポーツ参加 の方のみ11:00終了	<ジョブトレーニング> PCのみ
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<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(CSP)>		
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 13:00~14:00	<SSP> メモの取り方について	<スポーツ> ソフトボール 大倉山野球場 12:00~	<軽スポーツ>
	<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>	<コグトレ>	<自主活動>	<自主活動>
20		21	22	23	24	
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 	<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
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<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> 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	<レクリエーション> 王子動物園		<スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30~	<軽スポーツ>
	<フィットネスライト> ストレッチングと筋力アップなど	<PCタイピング>	詳細は後日お知らせ		<自主活動>	<自主活動>
27		28	29	30		
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
	<ジョブトレーニング> PCのみ	<認知行動療法> 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	<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(CSP)>		
午後	<フィットネス> 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	<レクリエーション> 麻雀・ボードゲームなど	<ヨガ> 外部講師来所		
	<フィットネスライト> ゆるやかなウォーキング	<PCタイピング>	詳細は後日お知らせ 場所: デイケア2F	<コグトレ> 自習		<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