

2023年

12月

		月	火	水	木	金
						1
午前	* サタデイケア 今月はありません	* 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	* 年末年始のお休み 12/28(木)~1/4(木)		<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
	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	* 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			<スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30~ <軽スポーツ>
4		5	6	7	8	
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	
	<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(GSP)>		
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	<イベント> 13:10~ クリスマスケーキ作り	<SSP> 報告・連絡・相談	<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> ダンベル、自律訓練法 <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	詳しくはお知らせにて <自主活動>	<コグトレ> 第3回言語セッション <自主活動>	<自主活動>	
11	12	13	14	15		
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	
	<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(GSP)>		
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	<健康増進セミナー> SCIT 13:30~	<SSP> 報告・連絡・相談	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:30~ <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 <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	<自主活動>	<コグトレ> <自主活動>	<自主活動>	
18	19	20	21	22		
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	
	<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(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	<健康増進セミナー> SCIT 13:00~14:00	<ヨガ> 外部講師来所	<スポーツ> テニス 王子スポーツセンター 12:30~ <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 <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	<自主活動>	<コグトレ> 自習 <自主活動>	<自主活動>	
25	26	27	28	29		
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	<イベント> 	休み 	休み 	
	<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」				
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	<忘年会> 			
	<フィットネスライト> ストレッチと筋力UPなど <自主活動>	<PCタイピング> <自主活動>	詳しくはお知らせにて			

☆変更する場合があります

福島神経科クリニック