

2024年

1月

月

火

水

木

金

1

2

3

4

5

午前

休み



休み



休み



休み



<創作活動>

個人活動



<イベント>

初詣&ウォーキング

<自主活動>

午後

8

9

10

11

12

午前

休み

<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<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)><ジョブトレーニング>
PCのみ<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>
セルフアセスメント 1<スポーツ>
ソフトバレーボール
グリーンアリーナ神戸
サブアリーナ 12:30~

<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>

午後

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>
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)><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
13:00~14:00<SSP>
セルフアセスメント 2<スポーツ>
フットサル
ビバ板宿 12:30~<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>

<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>

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>
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)><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<レクリエーション>
キュービー神戸工場見学
12:20出発<ヨガ>
外部講師来所<スポーツ>
フットサル
ビバ板宿 12:30~<フィットネスライト>
ダンベル 自律訓練法

<PCタイピング>

<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>

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* 家族会
1/20(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<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* 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* 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

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>
テーブルサッカー
コーンホールなど
後日お知らせ* 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>
チューブ 漸進的筋弛緩法

<PCタイピング>

<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