

2024年 3月

	月	火	水	木	金
					1
午前	* サタデイケア 3/16(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			<創作活動> 個人活動
午後	* 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 卓球、パターゴルフ、 テーブルサッカーなど			ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了 <スポーツ> フットサル ビバ板宿 12:30~ <軽スポーツ>
	* 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				<自主活動>
	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> 個人活動
午後	<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)>	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	<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> 求人票の実際	<スポーツ> テニス 12:30~ 王子スポーツセンター
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>		<コグトレ> PCセッション	<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>
	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> 個人活動
午後	<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)>	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	<フィットネス> 体幹トレーニング 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	<健康増進セミナー> SCIT 13:30~	<SSP> ストレスマネジメント	<スポーツ> テニス 12:30~ 王子スポーツセンター
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>		<コグトレ> PCセッション	<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>
	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	★ 	<SST> よりよい人付き合いの練習	<創作活動> 個人活動
午後	<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」		<コミュニケーションサポート プログラム(GSP)>	ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了
午前	<フィットネス> 体幹トレーニング 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		<SSP> 来年度に向けて	<スポーツ> ソフトバレーボール12:30~ 王子スポーツセンター
午後	<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>		<コグトレ> PCセッション	<軽スポーツ>
	<自主活動>	<自主活動>		<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	<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> 個人活動
午後	<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)>	
午前	<フィットネス> 体幹トレーニング 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> バンドー青少年科学館	<ヨガ> 外部講師来所	<イベント> お花見 王子動物園 詳細は後日 お知らせ
午後	<フィットネスライト> ストレッチと筋力UPなど	<PCタイピング>	詳細は後日お知らせ	<コグトレ> 自習	 * 自主活動はありません
	<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

