

2024年 4月

		月	火	水	木	金
		1	2	3	4	5
午前	個人活動	＜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	個人活動	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	個人活動
	＜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)＞	＜創作活動＞ ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了	
午後	1mウォーキングダイエット	＜フィットネス＞ 仕事へのトレーニング	＜健康増進セミナー＞ 気分障害について	＜イベント＞ お菓子作り【クッキー】 詳細はお知らせにて	＜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 ＜自主活動＞	＜PCタイピング＞	＜自主活動＞	＜コグトレ＞ PCセッション ＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞	
		8	9	10	11	12
午前	個人活動	＜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	個人活動	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	個人活動
	＜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)＞	＜創作活動＞ ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了	
午後	超ラジオ体操	＜フィットネス＞ 仕事へのトレーニング	＜健康増進セミナー＞ 腸脳相関について	＜SSP＞ JST ジョブスキルトレーニング	＜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 ＜自主活動＞	＜PCタイピング＞	＜自主活動＞	＜コグトレ＞ PCセッション ＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞	
		15	16	17	18	19
午前	個人活動	＜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	個人活動	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	個人活動
	＜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)＞	＜創作活動＞ ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了	
午後	体幹トレーニング 運動不足解消編	＜フィットネス＞ 仕事へのトレーニング	＜健康増進セミナー＞ 質問コーナー	＜SSP＞ グループディスカッション	＜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	
	＜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＞	＜コグトレ＞ PCセッション ＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞	
		22	23	24	25	26
午前	個人活動	＜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	個人活動	＜SST＞ よりよい人付き合いの練習	個人活動
	＜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)＞	＜創作活動＞ ストレッチ&スポーツ参加 の方のみ11:30終了	
午後	体幹トレーニング お腹周り集中ケア編	＜フィットネス＞ 仕事へのトレーニング	＜イベント＞ アシックス スポーツミュージアム	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ テニス 12:30～ 王子スポーツセンター	
	＜フィットネスライト＞ 自重トレ・リフレッシュタイム ＜自主活動＞	＜PCタイピング＞	＜自主活動＞ 詳細は後日お知らせ	＜コグトレ＞ 自習 ＜自主活動＞	＜軽スポーツin自主活動＞	
		29	30			
午前	昭和の日 	＜脳のトレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜認知行動療法＞ 認知行動療法で 「なりたい自分になる」	* 家族懇談会 4/20(土) 10:00～12:00  * 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  * 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	* 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に変更 もしくはデイケアにて 卓球、バターゴルフ、 テーブルサッカーなど	
		＜ジョブトレーニング＞ 仕事へのトレーニング	＜PCタイピング＞			
＜自主活動＞	＜自主活動＞					
午後	＜自主活動＞					