

2024年 6月

		月	火	水	木	金
		3	4	5	6	7
午前	個人活動	＜創作活動＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜脳トレーニング＞ みんなで脳力UPTトレーニング	個人活動	＜イベント＞ 	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
	前	＜ジョブトレーニング＞ PCのみ	＜認知行動療法＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」	＜パソコン教室＞ ・MOS対策(中級) ・タイピング練習		＜ジョブトレーニング＞ PCのみ
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＞ めまいについて 13:30～	＜イベント＞ リニューアル★ ポートタワー 	＜スポーツ＞ フットサル ビバ板宿 12:30～ ＜軽スポーツin自主活動＞	
	＜フィットネスライト＞ ダンベル 自律訓練法	＜PCタイピング＞	＜自主活動＞	* 詳細はお知らせにて		
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞			
		10	11	12	13	14
午前	個人活動	＜創作活動＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜脳トレーニング＞ 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	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
	前	＜ジョブトレーニング＞ PCのみ	＜認知行動療法＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」	＜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	ウェルネス運動	＜フィットネス＞ 仕事へのトレーニング	＜健康増進セミナー＞ トラウマについて① 13:30～	＜SSP＞ 履歴書の書き方	＜スポーツ＞ フットサル ビバ板宿 12:30～ ＜軽スポーツin自主活動＞	
	＜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＞	＜脳トレーニング＞			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞			
		17	18	19	20	21
午前	個人活動	＜創作活動＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜脳トレーニング＞ 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	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
	前	＜ジョブトレーニング＞ PCのみ	＜認知行動療法＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」	＜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	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＞ トラウマについて② 13:00～14:00	＜SSP＞ 履歴書・職務経歴書の 書き方	＜スポーツ＞ バスケットボール 王子スポーツセンター 12:30～ ＜軽スポーツin自主活動＞	
	＜フィットネスライト＞ 椅子ヨガ マインドフルネス	＜PCタイピング＞	＜脳トレーニング＞			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞			
		24	25	26	27	28
午前	個人活動	＜創作活動＞ みんなで脳力UPTトレーニング	＜脳トレーニング＞ 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	＜創作活動＞ 個人活動 スポーツ参加の方のみ 11:30終了
	前	＜ジョブトレーニング＞ PCのみ	＜認知行動療法＞ 「認知療法 トレーニング・ブック」	＜パソコン教室＞ ・MOS対策(中級) ・タイピング練習	＜ジョブトレーニング＞ PCのみ	
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	＜レクリエーション＞ 兵庫県立美術館 「描く人、安彦良和」 * 詳細はお知らせにて	＜ヨガ＞ 外部講師来所	＜スポーツ＞ ソフトバレーボール 王子スポーツセンター 12:30～ ＜軽スポーツin自主活動＞	
	＜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＞	＜脳トレーニング＞			
	＜自主活動＞	＜自主活動＞	＜自主活動＞			
午前	* サタデイケア * OB会 6/8(土) 10:00～12:00 ※同日に行います	* 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  * 水筒、ペットボトルを 持参してください				
	午後	* 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				