

2022年 8月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	歪み改善運動
2	火	コミュニケーションタイム~プレスト~ /生活相談	ポジティブ心理学⑨
3	水	ブレインフィットネス :生活の質を上げる(食事編)	働き続ける為には?
4	木	五感で運動(オンライン参加不可)	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
5	金	余暇トレ!~夏の初体験~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	ベリーダンスでガチ腹筋
9	火	コミュニケーションタイム~情報交換~ /生活相談	悩み方のスキル
10	水	ブレインフィットネス :生活の質を上げる(知的刺激・運動編)	FINDプログラム① 興味+働く意義
11	木	個別訓練	暑いぞ!三茶夏祭り!
12	金	余暇トレ!~涼しくなろう~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	マインドフルネス会
16	火	コミュニケーションタイム~レクリエーション~ /生活相談	ポジティブ心理学⑩
17	水	ブレインフィットネス :状況に合わせて対処する	就職か復職か?~選択の前に~
18	木	美姿勢美脚のバレエトレーニング	FITプログラム② 自動思考を変える
19	金	余暇トレ!~穴場スポット~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	ポーズ調整ヨガ
23	火	コミュニケーションタイム~利用者ミーティング~ /生活相談	三茶自己管理塾①
24	水	ブレインフィットネス :生活リズムを作る	FINDプログラム② 適性+働く意義
25	木	◆Kpop Dance◆(オンライン参加不可)	FITプログラム③ 思考と行動を変える
26	金	余暇トレ!~週末グルメ~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	キック・パンチでストレス解消(オンライン参加不可)
30	火	コミュニケーションタイム~プレゼン大会~ /生活相談	三茶自己管理塾②
31	水	ブレインフィットネス :生活の質を上げる(食事編)	休職事例検討

毎日のスケジュール

9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 昼礼・マインドフルネス
昼礼後~13:10 センター内清掃
13:15~15:00PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

◆◆:スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須)

★★:全センター共通オンラインプログラム

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : 祝日特別プログラム

運動系プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服 ・着替え
- ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)