

## 2022年 9月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	木	いろんなウォーキング	FITプログラム④ まとめ
2	金	余暇トレ！-〇〇で楽しむ1日の過ごし方~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
3	土		
4	日		
5	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	見た目が良くなる筋トレ
6	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~番外編~
7	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③ 価値観+働く意義
8	木	◆ガールズKpopDance◆ ※オンライン参加NG※	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
9	金	余暇トレ！~芸術の秋・写生会~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
10	土		
11	日		
12	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	デトックスヨガ
13	火	コミュニケーションタイム~情報交換~/生活相談	お薬の情報整理
14	水	ブレインフィットネス : 状況に合わせて対処する	なぜ休職したのかを考えよう
15	木	◆姿勢改善ワルツ◆ ※オンライン参加NG※	FITプログラム② 自動思考を変える
16	金	余暇トレ！~家でできる〇〇~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
17	土		
18	日		
19	月	個別訓練	ニューロアートDAY
20	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(+余暇トレ報告会)	自分説明書を作ろう
21	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④ お金+働く意義
22	木	三茶サルサバー	FITプログラム③ 思考と行動を変える
23	金	個別訓練	球技大会
24	土		
25	日		
26	月	個別訓練	初めてでも出来る野球の世界~パート2~ ※オンライン参加NG※
27	火	コミュニケーションタイム~利用者MTG~/生活相談	アンダーコントロール
28	水	ブレインフィットネス : 生活の質を上げる (食事編) キックパンチでストレス解消	模擬職場
29	木	※オンライン参加NG※	FITプログラム④ まとめ
30	金	余暇トレ！~好きなものプレゼン~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り

### 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)