

2023年 2月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	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)	理想の社会人
2	木	◆バレンタイン♡ワルツ◆	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
3	金	余暇トレ!~カスタマイズトレーニング~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
4	土		
5	日		
6	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	三茶 Fight Club※オンライン参加不可※
7	火	コミュニケーションタイム~プレスト~/個別訓練	交流分析をしてみよう
8	水	ブレインフィットネス : 状況に合わせて対処する	FINDプログラム④ お金+働く意義
9	木	ファンクショナルトレーニング	FITプログラム② 自動思考を変える
10	金	余暇トレ!~音楽に触れる~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	Bodyコントロール力を鍛える
14	火	コミュニケーションタイム~情報交換~/個別訓練	アンガーコントロール
15	水	ブレインフィットネス : 生活リズムを作る	模擬職場
16	木	◆Bollywood Dance◆	FITプログラム③ 思考と行動を変える
17	金	余暇トレ!~〇〇で知的刺激~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	三茶野球部
21	火	コミュニケーションタイム~レクリエーション~/個別訓練	アサーション
22	水	ブレインフィットネス : 生活の質を上げる (食事編)	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義
23	木	個別訓練	冬のキャンドル祭り
24	金	余暇トレ!~季節の変わり目対策~/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	まったりヨガ
28	火	コミュニケーションタイム~利用者MTG~/個別訓練	なぜなに傷病手当金?失業給付?

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)