

## 2023年 6月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	木	<b>魅力爆発タンゴ</b>	FITプログラム④ まとめ
2	金	余暇トレ！～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
3	土		
4	日		
5	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	<b>三茶野球部～夏季強化合宿(屋外)～</b>
6	火	コミュニケーションタイム～プレスト～/個別訓練	自分改革
7	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② 適性+働く意義 FITプログラム①
8	木	<b>◆美姿勢ワルツ◆ (靴なし)</b>	自分の問題を見つめ直す
9	金	余暇トレ！～運動～/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)	<b>三茶野球部～夏季強化試合(屋外)～</b>
13	火	コミュニケーションタイム～情報交換～/個別訓練	アンダーコントロール
14	水	ブレインフィットネス ：生活リズムを作る	タイムマネジメント
15	木	<b>謎解きウォーキング</b>	FITプログラム② 自動思考を変える
16	金	余暇トレ！～食事～/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(+余暇トレ報告会)	<b>目指せ悟りヨガ</b>
20	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	ナビゲーションブックを作ろう！
21	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③ 価値観+働く意義 FITプログラム③
22	木	<b>夏到来！パチパチ筋トレ</b>	思考と行動を変える
23	金	余暇トレ！～睡眠～/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
24	土		
25	日		
26	月	個別訓練(+余暇トレ報告会)	<b>ストレッチ&amp;ボクササイズ</b>
27	火	コミュニケーションタイム～利用者MTG～/個別訓練	★合同配信：心理士会★ ～自分の元気を分析しよう～
28	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)	模擬職場
29	木	<b>◆アイドルダンス◆ (室内履き推奨)</b>	FITプログラム④ まとめ
30	金	余暇トレ！～ストレスケア～/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

### 赤文字：運動プログラム

◆◆：スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須)

★★：全センター共通配信プログラム

### 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)