

4月

プログラム表

2024年

NR五反田センター

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	月	オリエンテーション／個別訓練	利用案内	ブレインストーミング【コンビニ新商品】	社会系
2	火	デュアルタスクトレーニング	運動系	ポジティブ心理学⑧	社会系
3	水	自由連想法	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
4	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
5	金	文章力アップ講座	就労系	週間振り返り／個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	様々な瞑想	生活系	FINDプログラム	就労系
9	火	メタ認知トレーニング①	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
10	水	ブレインフィットネス②	生活系	文面作成【Eメール・書類】	就労系
11	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
12	金	私を伝える力(自己PR)	社会系	週間振り返り／個別訓練	
13	土				
14	日				
15	月	サーキットトレーニング	運動系	トークタイム	社会系
16	火	EQ こころの知能指数	社会系	災害対策プログラム	防災訓練
17	水	模擬就労	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
18	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
19	金	ストレスコーピング②	社会系	週間振り返り／個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	FINDプログラム	就労系	パーソナルカラーでプラスの印象を／個別訓練	社会系
23	火	メタ認知トレーニング②	社会系	アピールとコミュニケーション	リワーク
24	水	ブレインフィットネス④	生活系	★ヨガ★	運動系
25	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
26	金	仕事・暮らしの苦手解決③	社会系	週間振り返り／個別訓練	
27	土				
28	日				
29	月	ハンドメイドを楽しもう	余暇系	個別訓練	
30	火	SST	社会系	体力測定会	運動系

9:30 入室開始
9:50 朝礼
10:00 午前訓練
12:00 昼休憩

13:00 昼礼
13:10 午後訓練
15:00 終礼
15:30 退室完了

★状況によりプログラムを変更することがあるのでご了承ください。

★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

