

5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	水	ブレインフィットネス①	生活系	オリエンテーション／個別訓練	利用案内
2	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
3	金	ポッチャ	余暇系	個別訓練	
4	土				
5	日				
6	月	リズムダンス♪	余暇系	個別訓練	
7	火	PC講座	就労系	ポジティブ心理学⑨	社会系
8	水	疲労回復ストレッチ	運動系	ブレインフィットネス②	生活系
9	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
10	金	プレゼンスキル①	就労系	週間振り返り／個別訓練	
11	土				
12	日				
13	月	FINDプログラム	就労系	トークタイム	社会系
14	火	メタ認知トレーニング③	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
15	水	ブレインフィットネス③	生活系	なぜ休職したのかを考えよう	リワーク
16	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
17	金	没頭タイム(アート系・手芸系)	社会系	週間振り返り／個別訓練	
18	土				
19	日				
20	月	電話対応	就労系	ストレスコーピング③	社会系
21	火	★ヨガ★	運動系	利用者発表会	社会系
22	水	企業研究の仕方	就労系	ブレインフィットネス④	生活系
23	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
24	金	気象病の対策をしよう	社会系	週間振り返り／個別訓練	
25	土				
26	日				
27	月	仕事・暮らしの苦手解決④	社会系	FINDプログラム	就労系
28	火	メタ認知トレーニング④	社会系	体力測定会	運動系
29	水	習慣化7つのコツ	生活系	性格分析で自分を知らるビッグファイブ	社会系
30	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
31	金	履歴書・職務経歴書の書き方	就労系	週間振り返り／個別訓練	

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。

