

2024年 7月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	月	個別訓練	体力測定
2	火	三茶サークル活動/個別訓練	コンプリメントシャワー
3	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム④ お金+働く意義
4	木	サーキットトレーニング	FITプログラム② 自動思考を変える
5	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	個別訓練	筋トレ初心者全員集合
9	火	三茶サークル活動/個別訓練	気分の高め方 ～テンション上げていこう!～ 相談上手になろう!
10	水	家事がラクになる情報交換会	～援助要請を身に着ける～ FITプログラム③
11	木	三茶GOLD GYM	思考と行動を変える
12	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	個別訓練	初めての中国語
16	火	三茶サークル活動/個別訓練	夏こそ大掃除!
17	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム⑤ 制約+働く意義
18	木	◆Jazzダンス◆	FITプログラム④ まとめ
19	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	個別訓練	柔軟特化ヨガ
23	火	三茶サークル活動/個別訓練	EQ ～こころの知能指数～ 交流分析をしてみよう ～自我状態から見る自己分析～
24	水	デジタル断捨離会	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
25	木	◆ソーラン盆踊り◆	
26	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	個別訓練	世界のゆるスポーツ
30	火	三茶サークル活動/個別訓練	アートセラピーを体験してみよう ～フロッタージュ～ FINDプログラム①
31	水	ブレインフィットネス	興味+働く意義

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

■：社会系プログラム

■：生活系プログラム

■：運動系プログラム

■：就労系プログラム

■：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)