

8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	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
2	金	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	週間振り返り／個別訓練	
3	土				
4	日				
5	月	FINDプログラム	就労系	SUMMERストレッチ	運動系
6	火	対人関係プログラム	社会系	オンライン企業説明会／個別訓練	就労系
7	水	ストレスマネジメント	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
8	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
9	金	ポジティブ心理学③	社会系	週間振り返り／個別訓練	
10	土	(仮)クッキーにアイシングデコ	余暇系	個別訓練	
11	日				
12	月	ハーバリウム作り	余暇系	個別訓練	
13	火	SUMMER筋トレ	運動系	ブレインフィットネス②	生活系
14	水	就職活動のステップとポイント	就労系	トークタイム	社会系
15	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
16	金	PC講座【初級者向け】	就労系	週間振り返り／個別訓練	
17	土				
18	日				
19	月	ディベートプログラム	社会系	★ヨガ★	運動系
20	火	プラス表現トレーニング③	社会系	EQ こころの知能指数	リワーク
21	水	傾聴	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
22	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
23	金	声量UP ボイトレ講座	社会系	週間振り返り／個別訓練	
24	土	ストローアート	余暇系	個別訓練	
25	日				
26	月	ストレスコーピング⑥	社会系	体力測定会	運動系
27	火	SST	社会系	FINDプログラム	就労系
28	水	ブレインフィットネス④	生活系	ブレインストーミング【新事業立ち上げ】	社会系
29	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
30	金	アピールとコミュニケーション	就労系	週間振り返り／個別訓練	
31	土				

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をご了承ください。

★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

