

9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	日				
2	月	仕事・暮らしの苦手解決⑦	社会系	リワーク活動報告書を作成しよう	リワーク
3	火	気分爽快ストレッチ	運動系	問題解決技能トレーニング①	社会系
4	水	ブレインフィットネス①	生活系	仕事の基本8項目	就労系
5	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
6	金	ポジティブ心理学④	社会系	週間振り返り／個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	FINDプログラム	就労系	★ヨガ★	運動系
10	火	美文字講座	社会系	相談上手になろう	社会系
11	水	報連相を意識しよう	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
12	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
13	金	プラス表現トレーニング④	社会系	週間振り返り／個別訓練	
14	土	ポッチャ①	余暇系	個別訓練	
15	日				
16	月	ポッチャ②	余暇系	個別訓練	
17	火	PC講座【初級者向け】	就労系	デュアルタスクトレーニング	運動系
18	水	ブレインフィットネス③	生活系	トークタイム	社会系
19	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
20	金	セルフケアシートを作成しよう (K-STEP)	リワーク	週間振り返り／個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	ミニゲーム大会	余暇系	個別訓練	
24	火	森林セルフケアウォーキング	運動系	ブレインフィットネス④	生活系
25	水	ストレスコーピング⑦	社会系	FINDプログラム	就労系
26	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
27	金	模擬就労	就労系	週間振り返り／個別訓練	
28	土	バスボム作り	余暇系	個別訓練	
29	日				
30	月	オリエンテーション／個別訓練	利用案内	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。

