

10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	火	仕事・暮らしの苦手解決②	社会系	自律神経改善ストレッチ	運動系
2	水	ゴールデザイン	就労系	ブレインフィットネス①	生活系
3	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
4	金	ポジティブ心理学⑤	社会系	週間振り返り／個別訓練	
5	土				
6	日				
7	月	FINDプログラム	就労系	★ヨガ★	運動系
8	火	エゴグラムの視点を身につけよう	社会系	事例を元に休職原因分析と再発予防策を考える	リワーク
9	水	ブレインフィットネス②	生活系	障害枠と一般枠の違い	就労系
10	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
11	金	プラス表現トレーニング⑤	社会系	週間振り返り／個別訓練	
12	土	編み物やってみませんか？	余暇系	個別訓練	
13	日				
14	月	レジンで小物作り	余暇系	個別訓練	
15	火	PC講座【初級者向け】	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
16	水	自己肯定感と向き合おう②	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
17	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
18	金	対応力 発揮プログラム	社会系	週間振り返り／個別訓練	
19	土				
20	日				
21	月	16タイプの性格診断	社会系	FINDプログラム	就労系
22	火	★オンラインヨガ★	運動系	トークタイム	社会系
23	水	ブレインフィットネス④	生活系	模擬就労	就労系
24	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
25	金	ストレスコーピング⑧	社会系	週間振り返り／個別訓練	
26	土	ボードゲームを作ろう	余暇系	続・ボードゲームを作ろう／個別訓練	
27	日				
28	月	脂肪燃焼筋トレ	運動系	習慣化7つのコツ	生活系
29	火	ブレインストーミング【月曜日を楽しみに迎える方法】	社会系	体力測定会	運動系
30	水	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	災害対策プログラム	防災訓練
31	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系

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。

