

12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④	社会系	コミュニケーションゲーム(先生のマンション②)	社会系
3	火	体幹トレーニングに挑戦しよう	運動系	メタ認知トレーニング②	社会系
4	水	ビジネスマナー トーク編	就労系	ブレインフィットネス①	生活系
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⑦	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	メタ認知トレーニング③	社会系	ブレインフィットネス②	生活系
11	水	ライフハック～日常生活編～片付け・コミュニケーション	社会系	なぜ休職したのか考えよう(個人ワーク編)	リワーク
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⑦	社会系	週間振り返り／個別訓練	
14	土	レジン作り／合同オンライン模擬面接	余暇系	個別訓練	
15	日				
16	月	気象病の対策をしよう	社会系	ビジョントレーニング	運動系
17	火	デュアルタスクトレーニング	運動系	トークタイム	社会系
18	水	PC講座【初級者向け】	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
19	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
20	金	ストレスコーピング③	社会系	週間振り返り／個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	FINDプログラム	就労系	個別訓練	
24	火	アンダーコントロール～怒りの心を分析する～	社会系	体力測定会	運動系
25	水	ブレインフィットネス④	生活系	森林セルフケアウォーキング	運動系
26	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
27	金	オリエンテーション／大掃除		週間振り返り／個別訓練	
28	土	運動すごろく	余暇系	個別訓練	
29	日				
30	月	年忘れゲーム大会	余暇系	個別訓練	
31	火	大晦日		新年は1/6(月)～	

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。

