

11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	金	仕事・暮らしの苦手解決③	社会系	週間振り返り／個別訓練	
2	土				
3	日				
4	月	ボードゲームを作ろう	余暇系	個別訓練	
5	火	疲労回復ストレッチ	運動系	復職面談仮定プログラム	リワーク
6	水	ブレインフィットネス①	生活系	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう	就労系
7	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
8	金	ポジティブ心理学⑥	社会系	週間振り返り／個別訓練	
9	土	くじ引き卓球	余暇系	個別訓練	
10	日				
11	月	FINDプログラム	就労系	★ヨガ★	運動系
12	火	メタ認知トレーニング①	社会系	(社員研修のため閉所)	
13	水	プラス表現トレーニング⑥	社会系	ブレインフィットネス②	生活系
14	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
15	金	森林セルフケアウォーキング	運動系	週間振り返り／個別訓練	
16	土				
17	日				
18	月	ストレスコーピング②	社会系	個別訓練	
19	火	PC講座【初級者向け】	就労系	サーキットトレーニング	運動系
20	水	ブレインフィットネス③	生活系	トークタイム	社会系
21	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
22	金	パステルシャインアート	社会系	週間振り返り／個別訓練	
23	土	超簡単蒸しカップケーキ作り	余暇系	個別訓練	
24	日				
25	月	FINDプログラム	就労系	体力測定会	運動系
26	火	買い物ウォーキング(TOC)	運動系	SST	社会系
27	水	企業の求める人物像	就労系	ブレインフィットネス④	生活系
28	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
29	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	
30	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。

