

3月

プログラム表

2025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	土				
2	日				
3	月	疲労回復ストレッチ	運動系	個別訓練	
4	火	仕事・暮らしの苦手解決⑦	社会系	FINDプログラム	就労系
5	水	ブレインフィットネス①	生活系	EQ	社会系
6	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
7	金	ポジティブ心理学①	社会系	週間振り返り／個別訓練	
8	土	内田クレペリン検査			
9	日				
10	月	プレゼンスキル①	就労系	★ヨガ★	運動系
11	火	脳の疲労回復	生活系	合同配信プログラム【インストラクター主催】	運動系
12	水	パステルシャインアート	社会系	ブレインフィットネス②	生活系
13	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
14	金	メタ認知トレーニング⑦	社会系	週間振り返り／個別訓練	
15	土				
16	日				
17	月	美文字講座【ひらがな編】	社会系	体幹トレーニングに挑戦しよう	運動系
18	火	ブレインフィットネス③	生活系	トークタイム	社会系
19	水	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
20	木	ゲームタイム(利用者さんプレゼンツ予定)	余暇系	個別訓練	
21	金	FINDプログラム	就労系	週間振り返り／個別訓練	
22	土	パークヨガ(外部で実施予定)	余暇系		
23	日				
24	月	プラス表現トレーニング⑩	社会系	PC講座【初級者向け】	就労系
25	火	セルフケアシートを作成しよう(K-STEP)	就労系	ストレスコーピング⑥	社会系
26	水	プレゼンスキル②	就労系	FITプログラム	社会系
27	木	週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス④	生活系
28	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	
29	土				
30	日				
31	月	オリエンテーション／ミニディベート	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。

