

2024年 4月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
1	月	余暇トレ報告会/個別訓練	三茶野球部 ※屋外
2	火	コミュニケーションタイム～プレスト～/個別訓練	メタ認知①
3	水	ブレインフィットネス	ナビゲーションブックを作ろう！
4	木	サーキットトレーニング	FITプログラム① 自分の問題を見つめ直す
5	金	自己紹介タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	個別訓練	音と香り、そしてYoga (音楽)
9	火	コミュニケーションタイム～情報交換～/個別訓練	ペーパータワー
10	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム③ 価値観+働く意義
11	木	スパルタ式ラインダンス (音楽)	FITプログラム② 自動思考を変える
12	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
13	土		
14	日		
15	月	個別訓練	麗人ウォーキング ※屋外
16	火	コミュニケーションタイム～レクリエーション～/個別訓練	メタ認知②
17	水	ブレインフィットネス	アサーション
18	木	◆Boysアニソンダンス◆ (音楽)	FITプログラム③ 思考と行動を変える
19	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
20	土		
21	日		
22	月	個別訓練	家事筋トレ
23	火	コミュニケーションタイム～プレゼン大会～/個別訓練	メタ認知③
24	水	ブレインフィットネス	FINDプログラム④ お金+働く意義
25	木	◆人気曲ダンス◆ (音楽)	FITプログラム④ まとめ
26	金	雑談タイム/週間目標の振り返り	個別訓練/週間目標の振り返り
27	土		
28	日		
29	月	個別訓練	植物学ウォーキング ※屋外
30	火	コミュニケーションタイム～利用者企画プログラム～ /個別訓練	防災訓練

毎日のスケジュール

9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 昼礼・マインドフルネス
 昼礼後～13:10 センター内清掃
 13:15～15:00PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

◆◆：スタジオでの運動プログラム(内履き、もしくは靴下必須)

★★：全センター共通オンラインプログラム

- ：社会系プログラム
- ：生活系プログラム
- ：運動系プログラム
- ：就労系プログラム
- ：祝日特別プログラム

運動系プログラムの準備物

- ・ジャージなどの運動服 ・着替え
- ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)