

4月 プログラム表

※状況によってプログラム時間が短くなる場合があります

日	曜日	通所予定		ランチあり	10:00 ~ 12:00		13:15 ~ 15:00	
		AM	PM		AM	PM	AM	PM
1	水				リワークプログラム	個別訓練	ビジネスマナー①仕事の基本1	
2	木				企画系①好きなものを発表しよう		ナビゲーションブックを作ろう	
3	金				首の位置で変わる身体の疲労度		週間目標の振り返り	
4	土							
5	日							
6	月				セルフケア		リワークプログラム	個別訓練
7	火				歩く瞑想	ウォーキング	模擬就労プログラム	
8	水				リワークプログラム *月1全体プログラムDay*	個別訓練	ビジネスマナー②仕事の基本2	
9	木				JST:遅刻をしたとき		脳の疲労回復	
10	金				動物の身体の使い方は筋肉のコリをとる		週間目標の振り返り	
11	土							
12	日							
13	月				PC・Word		リワークプログラム	個別訓練
14	火				プライベートタイムを充実させよう		立つ瞑想	ウォーキング
15	水				リワークプログラム	個別訓練	コミュニケーションゲーム①情報カード作り	
16	木					ボクササイズ	企画系②会社紹介をしてみよう!	
17	金				円運動が身体を緩ませるカギ		週間目標の振り返り	
18	土							
19	日							
20	月				ブレインストーミング		リワークプログラム	個別訓練
21	火				脳の健康に良いとされる睡眠の取り方	ウォーキング	ポジティブな表現を使用しよう	
22	水				リワークプログラム	個別訓練	ビジネスマナー③報連相1	
23	木				模擬就労プログラム		SST:「伝える」ための技術	
24	金				ストレス発散は縮める筋肉よりも伸ばす筋肉がカギ		週間目標の振り返り	
25	土							
26	日							
27	月				コミュニケーションゲーム② 地図を完成させよう!		リワークプログラム	個別訓練
28	火				習慣化の7つのコツ		清掃プログラム	
29	水・祝				★祝日プログラム★ ウォーキングルートを考えよう!		個別訓練	
30	木				ビジネスマナー④報連相2		脳の健康に良いとされる食事	ウォーキング

★4月は「報告・連絡・相談強化月間」です!この機会に報連相の習慣を身につけましょう★

毎日のスケジュール	表の見方	運動プログラムの準備物
9:30 開所	ブレインフィットネス: 太字	・ジャージなどの運動に適した服 ・タオル
9:50 朝礼	運動プログラム : 赤太字	・室内履き ・水分(ペットボトル・水筒)
10:00-12:00 AMプログラム	ウォーキング : 青太字	※ウォーキングのとき
12:00-13:00 昼休み	★ ★ : 特別プログラム	動きやすい服装・歩きやすい靴・水分
13:00-13:15 昼礼・清掃		
13:15-15:00 PMプログラム	リワークプログラム:	ニューワークス大宮センター
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り	毎月第2水曜日は全体プログラム実施日	埼玉県さいたま市大宮区大門町3丁目197 2F C TEL: 048-729-7390 (月~金 9:00~18:00)