

12月 プログラム表



面談強化月間

日	曜日	面談DAY	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	土	正式利用者の方が相談・面談が持ち掛けやすいように、面談日を振り分けて設けています。		
2	日			
3	月		家でできる体幹トレーニング ①	個別訓練
4	火		ヨガ	パターンアート
5	水		脳の疲労回復	ブレインストーミング
6	木		★ハローワーク出張プログラム★外部講師★	個別訓練・リワークプログラム
7	金		ウォーキング	週間目標の振り返り
8	土		体感PGM 7つの習慣	個別訓練
9	日			
10	月		オフィスで簡単ストレッチ	個別訓練
11	火		悩み方のスキル	アサーション
12	水		脳の健康に良いとされる睡眠	ボクシング プログラム
13	木		★ゴールデザイン★	個別訓練・リワークプログラム
14	金		デュアルタスクトレーニング	週間目標の振り返り
15	土			
16	日			
17	月		ウォーキング	個別訓練
18	火		★傾聴プログラム★	★ペーパータワー★
19	水		実践マインドフルネス瞑想～音編～	ブレインストーミング
20	木		★ライフハック②★	個別訓練・リワークプログラム
21	金		家でできる筋トレ ①	週間目標の振り返り
22	土		デュアルタスク～脳トレ&バイクマシンVer～	個別訓練
23	日			
24	月		体感PGM 7つの習慣	個別訓練
25	火		★調理実習プログラム★	★調理実習プログラム★
26	水		ヨガ	ブレインストーミング
27	木		★NWアート①★	★お掃除セミナー★
28	金			
29	土			
30	日			
31	月			

<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 昼礼・PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネス：太字</p> <p>運動系プログラム：赤太字</p> <p>★ ★：今月初のプログラム</p> <p>リワークプログラム</p> <p>※参加条件※</p> <ul style="list-style-type: none"> ・現在休職中 ・復職予定者 	<p>運動プログラムの準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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） <p>面談Day</p> <p>名前の入っている方が優先的に面談相談ができる日です。</p>
--	---	---