

1月のプログラム表

		AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	金		
2日	土		
3日	日		
4日	月	今年の抱負作成プログラム	書き初めプログラム
5日	火	FITプログラム	文字コミュニケーションを考えよう
6日	水	運動プログラム ~筋力チェック~	ニューロサークル定期総会/個別訓練
7日	木	ミッションウォーキング ~コミュニケーション&有酸素運動~	ブレインフィットネス
8日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
9日	土	ちょっと遅い初詣 ~企画編(プレゼン作成・発表)~	ちょっと遅い初詣 ~実行編(ウォーキング)~
10日	日		
11日	月	祝日特別プログラム	祝日特別プログラム
12日	火	FITプログラム	センター共通プログラム 三軒茶屋センター「仕事の棚卸~オンライン特別Ver.~」
13日	水	運動プログラム ~スタジオ ヨガ~	利用者発表/個別訓練
14日	木	時事を読む:仕事の生産性と幸福 ~ディスカッションプログラム~	ブレインフィットネス
15日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
16日	土	からだすごろく	お正月遊び ※プログラム内容は変更の可能性があります
17日	日		
18日	月	運動プログラム ~サーキットトレーニング~	NewsPaperを読む
19日	火	FITプログラム	ディベートプログラム
20日	水	運動プログラム ~ヨガ&ウォーキング~	利用者発表/個別訓練
21日	木	JSTプログラム	ブレインフィットネス
22日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
23日	土	ニューロサークル ~ものづくりサークル【すごろく作成・前半】~	ニューロサークル ~ものづくりサークル【すごろく作成・後半】~
24日	日		
25日	月	マインドフルネス瞑想 ~様々な瞑想~	模擬面接/復職面談
26日	火	FITプログラム	センター共通プログラム ~運動配信 ストレッチ系~
27日	水	運動プログラム ~スタジオ 筋トレ&有酸素&ストレッチ~	利用者発表/個別訓練
28日	木	時事を読む:本当の自分とは? ~ディスカッションプログラム~	ブレインフィットネス
29日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
30日	土	ニューロアート	ものづくりプログラム