

3月予定

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	月	運動プログラム ～ストレッチ～	仕事の基本8項目
2日	火	FITプログラム	ディベートプログラム
3日	水	運動プログラム ～筋トレ～	利用者発表／個別訓練／WEB面談
4日	木	就職計画書の作り方	ブレインフィットネス
5日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
6日	土	心が和むペーパーアート作成 ～ニューロワークスに春を飾ろう～	ずるい日本語 ～ポジティブ思考になろう～
7日	日		
8日	月	運動プログラム ～ヨガ～	企業研究の仕方
9日	火	FITプログラム	センター共通プログラム
10日	水	運動プログラム ～筋肉チェック+α～	利用者発表／個別訓練／WEB面談
11日	木	感染症防止プログラム ～心のケア編～	ブレインフィットネス
12日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
13日	土	余暇プログラム ～スクラッチアート～	余暇プログラム ～大富豪大会～
14日	日		
15日	月	運動プログラム ～ミッションウォーキング～	休職原因と再発予防策を考えよう ～就労の方でもご参加できます～
16日	火	FITプログラム	地頭力を鍛えよう ～考える力とは～
17日	水	運動プログラム ～HIITトレーニング～	利用者発表／個別訓練／WEB面談
18日	木	相談上手になろう！ ～上手な援助要請の仕方～	ブレインフィットネス
19日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
20日	土	紙バンド工芸【前編】	紙バンド工芸【後編】
21日	日		
22日	月	運動プログラム ～サーキットトレーニング～	NewsPaperを読む ～要約プログラム～
23日	火	FITプログラム	センター共通プログラム
24日	水	運動プログラム ～ヨガ～	利用者発表／個別訓練／WEB面談
25日	木	話せばわかる？は本当か ～ディスカッションプログラム～	ブレインフィットネス
26日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
27日	土	余暇プログラム ～春の写真を撮ろう～	余暇プログラム ～フォトフレーム作り～
28日	日		
29日	月	運動プログラム ～レッツ！ウォーキング～	WEB面談・面接の心得
30日	火	FITプログラム	ディベートプログラム