



プログラム表

NW五反田センター

		AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	月	ガイダンス		実践！マインドフルネス瞑想初級編	生活系
2	火	筋肉チェック	運動系	時間・タスク管理	就労系
3	水	不足しがちな栄養素	生活系	個別訓練	
4	木	個別訓練		FITプログラム	社会系
5	金	パターンアート	社会系	週間振り返り	
6	土				
7	日				
8	月	ポジティブ心理学	社会系	ブレインストーミング【月曜日を楽しみに迎える方法】	社会系
9	火	オフィスで簡単ストレッチ	運動系	プレゼンスキル①	就労系
10	水	様々な瞑想	生活系	個別訓練	
11	木	ゴタンダからの脱出	余暇系	個別訓練	
12	金	ポジティブ・リフレクション	社会系	週間振り返り	
13	土				
14	日				
15	月	FINDプログラム	就労系	NWアート	社会系
16	火	不足しがちな栄養素～献立編～	生活系	トークタイム	社会系
17	水	★ヨガ★	運動系	個別訓練	
18	木	個別訓練		FITプログラム	社会系
19	金	段取り力を鍛える 基本編	社会系	週間振り返り	
20	土				
21	日				
22	月	ストレスコーピング	社会系	ディベートプログラム	社会系
23	火	デュアルタスクトレーニング	運動系	清掃プログラム	生活系
24	水	習慣化7つのコツ	生活系	個別訓練	
25	木	個別訓練		FITプログラム	社会系
26	金	EQ①	社会系	週間振り返り	
27	土				
28	日				
29	月	FINDプログラム	就労系	トークタイム	社会系
30	火	★ヨガ★	運動系	パワーポイントで簡単資料作り	就労系
31	水	脳を休めるマインドフルネス	生活系	個別訓練	

9:30 入室開始
 9:50 朝礼
 10:00 午前訓練
 12:00 昼休憩

13:00 昼礼
 13:10 午後訓練
 15:00 終礼
 15:30 退室完了

★のプログラムは専門のインストラクターのプログラムです！
 状況によってはプログラムが変更となる場合があります。

