



プログラム表

NW五反田センター

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	土				
2	日				
3	月	ガイダンス・ジャーナリング	利用案内+α	セルフケア②	社会系
4	火	★初めての社交ダンスで姿勢改善★	運動系	ディベートプログラム	社会系
5	水	段取り力を鍛える 基本編	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
6	木	個別訓練／週間振り返り		FITプログラム	社会系
7	金	ウォーキング	運動系	週間振り返り	
8	土				
9	日				
10	月	カードゲームでコミュニケーション	余暇系	個別訓練	
11	火	筋肉チェック	運動系	ナビゲーションブックを作ろう その1	就労系
12	水	FINDプログラム	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
13	木	個別訓練／週間振り返り		FITプログラム	社会系
14	金	脳を休めるマインドフルネス	生活系	週間振り返り	
15	土				
16	日				
17	月	ポジティブ心理学	社会系	トークタイム	社会系
18	火	森林セラピー的ウォーキング	運動系	個別訓練／模擬就労	リワーク
19	水	第一印象を良くしよう	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
20	木	個別訓練／週間振り返り		FITプログラム	社会系
21	金	パターンアート	社会系	週間振り返り	
22	土				
23	日				
24	月	脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	生活系	FINDプログラム	就労系
25	火	ゴールデザイン	就労系	個別訓練／事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク
26	水	ブレインフィットネス④	生活系	清掃プログラム	生活系
27	木	★筋トレ系★	運動系	FITプログラム	社会系
28	金	防衛機制を知ろう part2	社会系	週間振り返り	
29	土				
30	日				
31	月	ストレスコーピング	社会系	防災訓練	

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

★のプログラムはインストラクターのプログラムです。

