

4 月プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 11:50 AM プログラム		13:00 ~ 14:50 PM プログラム	
1	水	マインドフルネス	個人ワーク		
2	木				
3	金	PC講座	個人ワーク		
4	土				
5	日				
6	月	脳トレ	個人ワーク		
7	火	グループワーク	個人ワーク		
8	水	PC講座	個人ワーク		
9	木	運動系プログラム	個人ワーク		
10	金	週間目標・振り返り			
11	土				
12	日				
13	月	脳トレ	個人ワーク		
14	火	運動系プログラム	個人ワーク		
15	水	PC講座	個人ワーク		
16	木			SST	個人ワーク
17	金	週間目標・振り返り			
18	土				
19	日				
20	月	脳トレ	個人ワーク		
21	火	運動系プログラム	個人ワーク		
22	水	PC講座	個人ワーク		
23	木			SUP	個人ワーク
24	金	週間目標・振り返り			
25	土				
26	日				
27	月	運動系プログラム	個人ワーク		
28	火	脳休息	個人ワーク		
29	水				
30	木	脳トレ	個人ワーク		

タイムスケジュール		プログラム
9:30	開所	SUP(スキルアップトレーニング) 社会で必要不可欠なスキルを実践形式で習得。 SST(ソーシャルスキルトレーニング) コミュニケーションを取り合いながら、社会で必要不可欠なスキルを実践形式で習得。 マインドフルネス 「ストレス軽減」「集中力アップ」「自律神経回復」などの効果を高める。
9:50 - 10:00	朝礼・マインドフルネス	
10:00 - 11:50	AMプログラム	
12:00 - 13:00	ランチ	
13:00 - 14:50	昼礼・PMプログラム	
14:00 - 15:30	終礼・1日の振り返り	

