

2026年

3月

マインドフルネス、毎日5分x2(10:25~,14:10~)

	月	火	水	木	金	土
日付 〇〇の日	2	3	4	5	6 グッドニュースの日	7
午前	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	個別訓練 強みをみつける#06(竹内)	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	休み
午後	プレゼン大会説明(堤) 個別訓練	人との距離感-職場編-(竹中) 個別訓練	フリータイム (堤)	イベントMTG 個別訓練	フィットネス ジム編①	
日付 〇〇の日	9	10	11	12	13 グッドニュースの日	14
午前	個別訓練 ルールの共有	個別訓練 総務部	個別訓練 自己肯定感を高める#03(竹内)	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 総務部	イベント
午後	ヨガ(杉本) 個別訓練	認知バイアス(吉岡) 個別訓練	クリーンボランティア	感情のコントロール#01(八木) 個別訓練	公開講座#01 腸から整える心と体の再始動(小池) 個別訓練	
日付 〇〇の日	16	17	18	19	20 グッドニュースの日	21
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-レシピ決定	個別訓練 イベントMTG	個別訓練 祝日記念卓球大会	休み
午後	姿勢教室	田村の部屋	職員研修	お金の授業(Zoom) 個別訓練	不安・ストレス(吉岡) 個別訓練	
日付 〇〇の日	23	24	25	26	27 グッドニュースの日	28
午前	個別訓練 小池のPC講座	個別訓練 総務部	個別訓練 ズボラ料理研究会-実践編	ウォーキング 個別訓練	個別訓練 総務部	イベント
午後	フィットネス ジム編②	アサーション(吉岡) 個別訓練	フリータイム (松林)	イベントMTG 個別訓練	公開講座#02 腸から整える心と体の再始動(小池) 個別訓練	
日付 〇〇の日	30	31	1	2	3 グッドニュースの日	4
午前	個別訓練 プレゼン準備	個別訓練 総務部				
午後	フィジトレ(杉本)	プレゼン大会				

備考 \*フィジトレとは、フィジカルトレーニング(身体的な健康から精神安定にアプローチするトレーニング)の略です

《お知らせ》

- ・プログラムは、参加者数やその他の都合により変更の可能性があります。
- ・当日のプログラムを【不参加】の場合は、必ずスタッフまで報告をお願いします。
- ・ウォーキング、フィットネス、ヨガ、フィジトレなど、体を動かす日は、動きやすい服装で通所ください。

《開所時間》9:25

《訓練開始》10:00

《サービス提供時間》15:00迄

《退所時間》15:30(月・火・木・金) 14:30(水)