

5月のシフト

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	水	【運動】 筋肉チェック	【就労】 企業研究をしよう
2日	木	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
3日	金	【余暇】 紙バンド工芸	コミュニケーションゲーム／個別訓練
4日	土		
5日	日		
6日	月	【運動】 ヨガ	コミュニケーションゲーム／個別訓練
7日	火	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③	13:10～14:00 余暇プログラム
			14:10～15:00 個別訓練／利用者発表
8日	水	【運動】 ウォーキング	【社会】 発想力・表現力を鍛えるコミュニケーションゲーム
9日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑧行動を通して思い込みを変えよう 後編	個別訓練／利用者発表
10日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
11日	土	【余暇】 春のミニゲーム大会	コミュニケーションゲーム／個別訓練
12日	日		
13日	月	【運動】 お気に入りの動きを見つけよう（スタジオ）	【生活】 ブレインフィットネス
14日	火	【社会】 メタ認知トレーニング③ ※オンライン	個別訓練／利用者発表
15日	水	【運動】 インナーケア	【就労】 報告・連絡・相談
16日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑨スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練／利用者発表
17日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
18日	土		
19日	日		
20日	月	【運動】 サーキットトレーニング（スタジオ）	【生活】 ブレインストーミング ～梅雨対策～
21日	火	【社会】 言葉の裏側	13:10～14:00 余暇プログラム
			14:10～15:00 個別訓練／利用者発表
22日	水	【運動】 BODY MAKE（スタジオ）	【FINDプログラム（就労）】 - 自己理解を通してキャリアの羅針盤を見つける -
23日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑩新しいスキーマの確認	個別訓練／利用者発表
24日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
25日	土	【余暇】 犯人はどこだ	コミュニケーションゲーム／個別訓練
26日	日		
27日	月	【運動】 AMRAP（スタジオ）	【生活】 ブレインフィットネス
28日	火	【社会】 メタ認知トレーニング④ ※オンライン	個別訓練／利用者発表
29日	水	【運動】 ミッションウォーキング	【就労】 ビジネスマナー
30日	木	【FITプログラム（社会）】 ①FITを知る	個別訓練／利用者発表
31日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定