

9 月プログラム表

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	火	【社会】 ストレスコーピング⑤～行動の活性化、マインドフルネス～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
2日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練
3日	木	【社会】 ポジティブ心理学⑤～自尊感情・強み～	【社会】 悩み方のスキル②
4日	金	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	個別訓練／週間振り返り
5日	土		
6日	日		
7日	月	【運動】 デュアルタスクトレーニング	個別訓練
8日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
9日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決④	個別訓練
10日	木	【就労】 事例を元に休職原因分析と再発防止策を考える	個別訓練／FIT相談会
11日	金	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	個別訓練／週間振り返り
12日	土		
13日	日		
14日	月	【運動】 屋外ウォーキング ～秋風を感じてリフレッシュ～	個別訓練
15日	火	【社会】 ストレスコーピング⑥～アンガーコントロール～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
16日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑤	個別訓練
17日	木	【社会】 ポジティブ心理学⑥ ～レジリエンス①～	【社会】 悩み方のスキル③
18日	金	【社会】 FITプログラム⑤～柔軟な考え方をしよう・後編～	個別訓練／週間振り返り
19日	土		
20日	日		
21日	月	【運動】 運動・お身体お悩み相談会	個別訓練
22日	火	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
23日	水	【社会】 性格診断に挑戦	個別訓練
24日	木	【就労】 相談上手になろう	個別訓練／FIT相談会
25日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練／週間振り返り
26日	土		
27日	日		
28日	月	【運動】 体力測定会	個別訓練
29日	火	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
30日	水	【社会】 心のストレッチ②	個別訓練

運動プログラム時の持ち物：動きやすい服(着替え)、飲み物、タオル、ソックスやタイツの着用は非推奨、ウォーキング時には歩きやすい靴

【振替通所のご案内】体調不良や予定変更による欠席が生じた場合、目標とする通所を達成するための振替通所を設定しましょう。