

9 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	火	【運動】 筋肉チェックとボクシングゲーム	個別訓練
2日	水	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム	【社会】 FITプログラム 柔軟な考え方をしよう 3/8
3日	木	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観＋働く意義	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)
4日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／個別訓練
5日	土		
6日	日		
7日	月	【就労】 リカバリマネジメント 2回目	個別訓練
8日	火	【生活】 SST 3/10 会話を続けるために	【運動】 デュアルタスク
9日	水	【社会】 ※配信 コーピング4/7 ストレスへの対処③	個別訓練
10日	木	【運動】 スロートレーニング	【生活】 体調維持とセルフケア
11日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／環境整備検討会
12日	土		
13日	日		
14日	月	【運動】 姿勢改善 胸を開くヨガ	個別訓練
15日	火	【就労】 FINDプログラム 4/5 お金＋働く意義	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせ対処する
16日	水	【社会】 FITプログラム 問題解決を目指す 4/8	個別訓練
17日	木	【就労】 私を伝える力～自己PR～	個別訓練
18日	金	週間目標振り返りと設定／個別訓練	週間目標振り返りと設定／個別訓練
19日	土		
20日	日		
21日	月	【運動】 夏の疲れを癒すリラックスヨガ	個別訓練
22日	火	【社会】 ※配信 コーピング5/7 ストレスへの対処④	【余暇】 コラージュをしよう！
23日	水	個別訓練	【余暇】 身体を使ったゲーム
24日	木	【生活】 SST 4/10 伝えるということ	【就労】 リカバリマネジメント 3回目
25日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り／個別訓練	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り／個別訓練
26日	土		
27日	日		
28日	月	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える	個別訓練
29日	火	【社会】 ※配信 アサーション	【就労】 FINDプログラム 5/5 制約＋働く意義
30日	水	【運動】 脂肪燃焼AMRAP	個別訓練
		毎日のスケジュール 9:30 開 所・各種レポート入力・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス・ちょこっと運動 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 昼礼・ランチタイム・振り返り 13:00-13:10 昼礼・マインドフルネス・ちょこっと運動 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート入力・振り返り 15:30 閉 所	【ブレインフィットネス】 脳に良いとされる健康増進プログラム 【FITプログラム】 心の柔軟性を高めるトレーニング 【FINDプログラム】 自己理解を促し長く安定して働くための基礎を作るプログラム 【SST ソーシャルスキルトレーニング】 社会生活を送る上で必要不可欠な対人関係の構築などを学ぶコミュニケーショントレーニング 【運動プログラムの準備物】 ・運動しやすい服装 ・タオル ・水分