

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	【社会】 【FITプログラム】アクションプラン 6/8	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
2日	水	【就労】 AIナビゲーションプログラム第2回 プレインフィットネス×AI	個別訓練
3日	木	【運動】 筋肉チェックと腰痛予防とケア	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)
4日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
5日	土	【就労】 FIND・jobtag相談会	【余暇】 資材イロイロ工作
6日	日		
7日	月	【就労】 AIナビゲーションプログラム第3回 FIT×AI	個別訓練
8日	火	【運動】 ピラティス	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観＋働く意義
9日	水	【社会】 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】 よけて跳んで！爽快アクション	【生活】 SST 4/10 伝えるということ
11日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
12日	土	【生活】 理学療法士 個別相談会 自己流筋トレを見直そう！	個別訓練
13日	日		
14日	月	【就労】 AIナビゲーションプログラム第4回 FIND×AI	個別訓練
15日	火	【社会】 【FITプログラム】スキーマに気付こう・見直そう 7/8	【就労】 模擬面接／応募書類相談会(希望者のみ)
16日	水	【運動】 ヨガ(強度高め)	個別訓練
17日	木	【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 生活の質を上げる(活動編)
18日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
19日	土	【生活】 調理師&食生活アドバイザーの食生活相談会	個別訓練
20日	日		
21日	月	【運動】 ※配信 ヨガ(ゆったりめ)	個別訓練
22日	火	【社会】 コーピング5/7 ストレスへの対処④	【余暇】 コミュニケーションゲーム
23日	水	【余暇】 やってみよう&作ってみよう(防災用品)	個別訓練
24日	木	【運動】 姿勢改善ストレッチ	【生活】 SST 5/10 伝えるための技術
25日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り
26日	土	【社会】 心理師 個別相談会	個別訓練
27日	日		
28日	月	【社会】 【FITプログラム】新しいスキーマを確認しよう・振り返り 8/8	個別訓練
29日	火	【社会】 アサーション	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する
30日	水	【運動】 ※配信 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