

2023年3月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム	PM プログラム	
		AM	PM		10:15~12:00	13:00~15:00	
1	水				障害枠(オープン)と一般枠(クローズ)の違いについて	個別訓練	
2	木				認知行動療法に基づくFITプログラム③	個別訓練	
3	金				健康に良いとされる飲み物	週間目標振り返り	
4	土						
5	日						
6	月				ビジネスEメールを作成しよう	個別訓練	
7	火				面談日	個別訓練	
8	水				みんなで体を動かそう①	個別訓練	
9	木				認知行動療法に基づくFITプログラム④	個別訓練	
10	金				FIND② 得意なこと編	週間目標振り返り	
11	土						
12	日						
13	月				ストレスコーピング③	個別訓練	
14	火				個別訓練	合同配信プログラム	
15	水				面談日	個別訓練	
16	木				ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える～	ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える～	
17	金				ブレインストーミング	週間目標振り返り	
18	土						
19	日						
20	月				より良い生活習慣	個別訓練	
21	火				特別プログラム	特別プログラム	
22	水				みんなで体を動かそう②	個別訓練	
23	木				認知行動療法に基づくFITプログラム⑤	個別訓練	
24	金				自己肯定感と向き合おう②	週間目標振り返り	
25	土						
26	日						
27	月				仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練	
28	火				面談日	個別訓練	
29	水				コミュニケーションゲーム	個別訓練	
30	木				ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	
31	金				ロールプレイングをしよう	週間目標振り返り	

毎日のスケジュール
 9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:15-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチタイム
 13:00-15:00 昼礼・PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方
 ブレインフィットネスプログラム
 :太字黒
 運動系プログラム:赤字
 自己理解プログラム:青字
 今月のおすすめプログラム:緑

運動プログラムの準備物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分(ペットボトル・水筒)
- ・ウォーキングのときは歩きやすい靴

※スタジオプログラムのときは室内履きの靴をご用意ください