

2023年5月

自立訓練

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	月			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～
2	火			面談日	個別訓練
3	水			祝日特別プログラム	祝日特別プログラム
4	木			祝日特別プログラム	祝日特別プログラム
5	金			祝日特別プログラム	祝日特別プログラム
6					
7					
8	月			報道相を意識しよう！～連絡編～	個別訓練
9	火			面談日	個別訓練
10	水			バラ園ウォーキング	個別訓練
11	木			雑談力を高めよう	個別訓練
12	金			アサーション	週間目標振り返り
13	土				
14	日				
15	月			FIND④ お金のこと編	個別訓練
16	火			面談日	個別訓練
17	水			認知行動療法に基づくFITプログラム①	個別訓練
18	木			仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練
19	金			心配ごとを減らす方法	週間目標振り返り
20	土				
21	日				
22	月			筋肉チェック	個別訓練
23	火			面談日	個別訓練
24	水			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)～
25	木			誘い方・断り方のロールプレイ	個別訓練
26	金			ブレインストーミング	週間目標振り返り
27	土				
28	日				
29	月			認知行動療法に基づくFITプログラム②	個別訓練
30	火			面談日	個別訓練
31	水			不足しがちな栄養素	個別訓練

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