

4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	月	【運動】 筋肉チェック	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決②
2日	火	【社会】 EQ こころの知能指数2/3	個別訓練
3日	水	【運動】 明るく楽しいトレーニング	【就労】 リワークプログラム
4日	木	【FITプログラム (社会)】 アクションプラン 後編	個別訓練
5日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
6日	土		
7日	日		
8日	月	【就労】 情報整理ゲーム	【生活】 ブレインフィットネス
9日	火	【社会】 メタ認知トレーニング①※オンライン	個別訓練
10日	水	【運動】 ボールと友達※オンライン	【就労】 ビジネスマナー
11日	木	【FITプログラム (社会)】 スキーマに気づこう	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 個別訓練
12日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
13日	土		
14日	日		
15日	月	【運動】 サーキット※オンライン	【生活】 気象病を予防しよう
16日	火	【就労】 JST 質問する、報告する	個別訓練
17日	水	【運動】 筋肉を楽しく動かそう※オンライン	【社会】 仕事の生産性と幸福
18日	木	【FITプログラム (社会)】 スキーマを修正しよう	個別訓練
19日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
20日	土		
21日	日		
22日	月	【運動】 ミッションウォーキング	【FINDプログラム (就労)】 適性+働く意義
23日	火	【社会】 メタ認知トレーニング②※オンライン	個別訓練
24日	水	【運動】 AMRAP※オンライン	【生活】 SST 4/10 伝えるということ
25日	木	【FITプログラム (社会)】 FITプログラムの振り返り	個別訓練
26日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
27日	土		
28日	日		
29日	月	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
30日	火	【社会】 話せば分かる、は本当か？	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 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