

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】 ブレインフィットネス
2日	火	【社会】 ディベートプログラム	個別訓練/利用者発表
3日	水	【運動】 心地よい場所を見つけよう	【就労】 人間関係をよくする会話術
4日	木	【FITプログラム（社会）】 ④柔軟な考え方をしよう 後編	個別訓練/利用者発表
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	【運動】 ミッションウォーキング	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決②
9日	火	【社会】 メタ認知トレーニング① ※オンライン	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
10日	水	【運動】 ツールアクティビティ(スタジオ)	【就労】 ビジネスマナー
11日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑤問題解決に取り組む 前編	個別訓練/利用者発表
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	【余暇】 違いがわかる人になろう	~13:00まで ※事業所都合により閉所
14日	日		
15日	月	【運動】 サーキットトレーニング(スタジオ)	【生活】 ブレインフィットネス
16日	火	【就労】 人事が語る、自分の見つけ方	個別訓練/利用者発表
17日	水	【運動】 筋肉を楽しく動かそう(スタジオ)	【就労】 やる気曲線・心の地図
18日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑥問題解決に取り組む 後編	個別訓練/利用者発表
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】 ウォーキング	【生活】 災害対策プログラム
23日	火	【社会】 メタ認知トレーニング② ※オンライン	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
24日	水	【運動】 AMRAP(スタジオ)	【FINDプログラム（就労）】 - 自己理解を通してキャリアの羅針盤を見つける -
25日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑦行動を通して思い込みを変えよう 前編	個別訓練/利用者発表
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	【余暇】 大人もハマる！科学×アート×春の実験	個別訓練
28日	日		
29日	月	【運動】 ヨガ	個別訓練
30日	火	【生活】 清掃プログラム	個別訓練/利用者発表