

2024年4月

就労移行

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	月				ストレスコーピング②	個別訓練
2	火				個別訓練	面談日
3	水				雑談力を高めよう!	個別訓練/プレゼンスキル
4	木				ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
5	金				ライフハック①~日常生活編~	週間目標振り返り
6	土					
7	日					
8	月				防災訓練	個別訓練
9	火				個別訓練	面談日
10	水				認知行動療法に基づくFITプログラム①	個別訓練
11	木				SST	個別訓練
12	金				お花見ウォーキング	週間目標振り返り
13	土					
14	日					
15	月				仕事・暮らしの苦手解決②	個別訓練
16	火				個別訓練	面談日
17	水				ライフスキル・トレーニング (身だしなみを整える)	個別訓練
18	木				FIND⑤ 無理なこと編	個別訓練
19	金				簡単筋トレ	週間目標振り返り
20	土					
21	日					
22	月				認知行動療法に基づくFITプログラム②	個別訓練
23	火				個別訓練	面談日
24	水				ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~	ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~
25	木				ブレインストーミング	個別訓練/プレゼン発表
26	金				体力測定	週間目標振り返り
27	土					
28	日					
29	月				祝日プログラム	祝日プログラム
30	火				個別訓練	面談日
31						

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