7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⑤	
2日	火	【社会】 ライフハック	個別訓練／利用者発表	
3日	水	【運動】 BODYMAKE（スタジオ）	【就労】 ビジネスマナー	
4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	
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】 ツールアクティビティ（スタジオ）	【就労】 企業が求める人材とは	
9日	火	【社会】 メタ認知トレーニング⑦　※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】 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	
11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	
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】 縁日遊び	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
14日	日			
15日	月	【余暇】 夏のボッチャ大会	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
16日	火	【社会】 相談上手になろう	個別訓練／利用者発表	
17日	水	【運動】 マインドフルネスとピンポン	【就労】 模擬職場	
18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	
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】 AMRAP（スタジオ）	【生活】 ブレインフィットネス	
23日	火	【社会】 メタ認知トレーニング⑧　※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】 オフィスで簡単ストレッチ	【就労】 オープン・クローズ就労の違いを学ぼう	
25日	木	【FITプログラム（社会）】 ⑧行動を通して思い込みを変えよう　後編	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】 スクラッチアート	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
28日	日			
29日	月	【運動】 ピンポンパン大会	【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 -	
30日	火	【社会】 思考する言葉と発する言葉の差	個別訓練／利用者発表	
31日	水	【運動】 試して快眠就寝前ストレッチ	【生活】 夏バテ予防、けが予防	