

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	【余暇】 月間SDGs! ～スポゴミ～	個別訓練
3日	水	【運動】※オンライン BODYMAKE	【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	【運動】※オンライン ツールアクティビティ	【生活】 ブレインフィットネス
9日	火	【社会】※オンライン メタ認知トレーニング⑦	個別訓練
10日	水	【運動】※オンライン サーキットトレーニング	【就労】 ビジネスマナー
11日	木	【FITプログラム(社会)】 スキーマに気付こう	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	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
16日	火	【社会】 怒りのコントロール	【生活】 SST 7/10 良いミーティングを行うには
17日	水	【運動】※オンライン マインドフルネスとピンポン	【就労】 SUP メモを取る
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】※オンライン AMRAP	【生活】 セルフケア③
23日	火	【社会】※オンライン メタ認知トレーニング⑧	個別訓練
24日	水	【運動】※オンライン オフィスで簡単ストレッチ	【FINDプログラム(就労)】 制約+働く意義
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	【運動】 明るく楽しいトレーニング	【生活】 ブレインフィットネス
30日	火	【社会】 ポジティブ心理学①	13:10～14:00 余暇プログラム
			14:10～15:00 個別訓練
31日	水	【運動】※オンライン 試して快眠就寝前ストレッチ	【就労】 模擬面接
		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 開 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