

2024年7月

自立訓練

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				ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～	ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～
2	火				面談日	個別訓練
3	水				非常識な読書術	個別訓練/プレゼンスキル
4	木				認知行動療法に基づくFITプログラム③	個別訓練
5	金				ネット社会の危険と注意事項	週間目標振り返り
6	土				開所日	
7	日					
8	月				ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
9	火				個別訓練	面談日
10	水				仕事の基本8項目	個別訓練
11	木				ストレスコーピング④	個別訓練
12	金				簡単ストレッチ	週間目標振り返り
13	土				開所日	
14	日					
15	月				祝日プログラム	祝日プログラム
16	火				面談日	個別訓練
17	水				FIND③-大事な事編-	個別訓練
18	木				雑談力を高めよう	個別訓練
19	金				仕事暮らしの苦手解決⑤	週間目標振り返り
20	土				開所日	
21	日					
22	月				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)-
23	火				個別訓練	面談日
24	水				ブレインストーミング	個別訓練
25	木				認知行動療法に基づく FITプログラム④	認知行動療法に基づく FITプログラム④
26	金				簡単有酸素運動	週間目標振り返り
27	土				開所日	
28	日					
29	月				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～
30	火				面談日	個別訓練/プレゼン発表
31	水				FIND④-お金の事編-	個別訓練

<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス</p> <p>10:15-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチタイム</p> <p>13:00-15:00 昼礼・PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネスプログラム :太字黒</p> <p>運動系プログラム:赤字</p> <p>自己理解プログラム:青字</p> <p>今月のおすすめプログラム:緑</p>	<p>運動プログラムの準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>※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</p>
--	--	--