

8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	木	【FITプログラム(社会)】 問題を見つめなおす	個別訓練
2日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
3日	土		
4日	日		
5日	月	【運動】 筋肉チェック	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑥
6日	火	【生活】 SST 8/10 人に与える印象 I	個別訓練
7日	水	【運動】※オンライン BODEMAKE	【就労】 リワークプログラム
8日	木	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(前編)	個別訓練
9日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
10日	土		
11日	日		
12日	月	【余暇】 アートに触れよう	個別訓練
13日	火	【運動】 フィットボクシング	【生活】 ブレインフィットネス 4/4
14日	水	【運動】※オンライン サーキットトレーニング	【就労】 面接官の立場で考える
15日	木	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(中編)	個別訓練
16日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
17日	土		
18日	日		
19日	月	【運動】※オンライン ツールアクティビティ	【生活】 ブレインストーミング~夏バテ防止対策~
20日	火	【社会】 コーピング1/7 ストレスとは?	個別訓練
21日	水	【運動】配信なし 明るく楽しいトレーニング	【FINDプログラム(就労)】 興味+働く意義
22日	木	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(後編)	個別訓練
23日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
24日	土		
25日	日		
26日	月	【運動】※オンライン マインドフルネス	【生活】 ブレインフィットネス 1/4
27日	火	【社会】 依存について考える	個別訓練
28日	水	【運動】※オンライン AMRAP	【就労】 模擬面接
29日	木	【FITプログラム(社会)】 問題解決を目指す	個別訓練
30日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
31日	土		
		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 閉 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