

2024年10月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
		AM	PM			
1	火				個別訓練	個別訓練
2	水				防災訓練	個別訓練
3	木				心のストレッチ①	個別訓練
4	金				簡単ストレッチ	週間目標振り返り
5	土					
6	日					
7	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)-
8	火				個別訓練	個別訓練/プレゼンスキル
9	水				認知行動療法に基づく FITプログラム①	個別訓練
10	木				FIND③-大事な事編-	個別訓練
11	金				体力測定	週間目標振り返り
12	土					
13	日					
14	月				祝日プログラム	祝日プログラム
15	火				個別訓練	個別訓練/コーピングレパトリー
16	水				認知行動療法に基づく FITプログラム②	個別訓練
17	木				アンガーコントロール	個別訓練
18	金				ブレインストーミング	週間目標振り返り
19	土					
20	日					
21	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~
22	火				個別訓練	個別訓練
23	水				認知行動療法に基づく FITプログラム③	個別訓練
24	木				FIND④-お金の事編-	個別訓練
25	金				セルフケア①	週間目標振り返り
26	土					
27	日					
28	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)~
29	火				個別訓練	個別訓練/プレゼン発表
30	水				認知行動療法に基づく FITプログラム④	個別訓練
31	木				先生のマンション②	個別訓練

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