

10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	火	【運動】 筋肉チェック	個別訓練	
2日	水	【FITプログラム(社会)】 スキーマを修正しよう	【就労】 リワークプログラム	
3日	木	【運動】 ツールアクティビティ	個別訓練	
4日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
5日	土			
6日	日			
7日	月	【就労】特別講師:人事 村田さん 人事が語る、自分の見つけ方	【生活】 SST 10/10 断るということ	
8日	火	【社会】 コーピング4/7 ストレスへの対処③	【運動】 ヨガ	
9日	水	【FITプログラム(社会)】 FITプログラムの振り返り	【その他】 防災訓練	
10日	木	【運動】 AMRAP	個別訓練	
11日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
12日	土			
13日	日			
14日	月	【余暇】 ドミノゲーム	13:10~14:00 模擬面接	14:10~15:00 個別訓練
15日	火	【社会】 心配事を減らす方法	個別訓練	
16日	水	【FITプログラム(社会)】 FITプログラムを知る	【就労】 就労を継続するために	
17日	木	【運動】 サーキットトレーニング	個別訓練	
18日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
19日	土			
20日	日			
21日	月	【運動】 ご自愛ケア	【ブレインフィットネス(生活)】 状況に合わせて対処する	
22日	火	【社会】 コーピング5/7 ストレスへの対処④	個別訓練	
23日	水	【FITプログラム(社会)】 問題を見つめなおす	【就労】 コンセンサスゲーム	
24日	木	【運動】 明るく楽しいウォーキング	個別訓練	
25日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
26日	土			
27日	日			
28日	月	【運動】 職場でこっそりトレーニング	【生活】 デュアルタスク	
29日	火	【社会】 悩み方のスキル	個別訓練	
30日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(前編)	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義	
31日	木	【運動】 The start today	個別訓練	
		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	