

12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	日		
2日	月	【就労】 履歴書・職務経歴書の書き方	個別訓練／利用者発表
3日	火	【社会】 【配信】メタ認知①	個別訓練／利用者発表
4日	水	【社会】 心配事を減らす方法	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
5日	木	【運動】 筋肉チェック	個別訓練／週間振り返り
6日	金	【社会】 ◎FITプログラム⑤～柔軟な考え方をしよう・後編～	個別訓練／週間振り返り
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練／利用者発表
10日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	個別訓練／利用者発表
11日	水	【社会】 ストレスマネジメント	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
12日	木	【運動】 ツールアクティビティ【スタジオ】	個別訓練／週間振り返り
13日	金	【社会】 ◎FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練／週間振り返り
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】 試して快眠就寝前ストレッチ	個別訓練／利用者発表
17日	火	【社会】 【配信】エゴグラム	個別訓練／利用者発表
18日	水	【社会】 ◎プライベートタイムを充実させよう	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
19日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練／週間振り返り
20日	金	【社会】 ◎FITプログラム⑦～行動を通して思い込みを変える～	個別訓練／週間振り返り
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練／利用者発表
24日	火	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練／利用者発表
25日	水	【生活】 脳の健康によいとされる食事	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～
26日	木	【社会】 ブレインストーミング～年末年始の過ごし方～	個別訓練／週間振り返り
27日	金	【社会】 ◎FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り～	個別訓練／週間振り返り
28日	土	【余暇】 アフタークリスマスパーティー	コミュニケーションゲーム／個別訓練
29日	日		
30日	月	【生活】 大掃除	個別訓練／利用者発表
31日	火		

◎:グループワークあります