

11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	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
2日	土		
3日	日		
4日	月	【余暇】 クリスマスツリーの飾り作り	個別訓練
5日	火	【社会】 コーピング6/7 アンガーコントロール	【就労】 リワークプログラム
6日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(前編) 3/12回	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
7日	木	【運動】 AMRAP	個別訓練
8日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
9日	土		
10日	日		
11日	月	【運動】 筋力チェック	【就労】 模擬面接
12日	火	【生活】 体にいい食事とは~お手軽レシピ付き~	
13日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(中編) 4/12回	【生活】 SST 1/10 話しかけるということ
14日	木	【運動】 全身ストレッチ	個別訓練
15日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
16日	土		
17日	日		
18日	月	【就労】 面接官の立場に立って考える③	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
19日	火	【社会】 コーピング7/7 まとめ	個別訓練
20日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう(後編) 5/12回	【就労】 FINDプログラム 4/5 お金+働く意義
21日	木	【運動】 スポゴミ!	個別訓練
22日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
23日	土		
24日	日		
25日	月	【社会】 心の健康の基礎を知る	【運動】 ヨガ
26日	火	【生活】 自分のトリセツ	個別訓練
27日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決を目指す 6/12回	【就労】 見えそうで見えないハラスメント
28日	木	【運動】 サーキットトレーニング	個別訓練
29日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
30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