

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	【運動】 筋肉チェック	【就労】 リワークプログラム
3日	火	【社会】 ポジティブ心理学の考え方 1/10	個別訓練
4日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決を目指す 7/12	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(活動編)
5日	木	【運動】 2024年の疲れた体を整える	個別訓練
6日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動】 ダンスサイズ	【就労】 模擬面接
10日	火	【社会】 ひとりを楽しむには	個別訓練
11日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決に取り組む 8/12	【生活】 SST 2/10「聞く」ということ
12日	木	【運動】 ツールアクティビティ【スタジオ】	個別訓練
13日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】 試して快眠就寝前ストレッチ	【就労】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
17日	火	【社会】 ポジティブ感情を広げよう 2/10	個別訓練
18日	水	【FITプログラム(社会)】 アクションプラン 前編 9/12	【ブレインフィットネス(生活)】 状況に合わせて対処する
19日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
20日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】 明るく楽しい筋トレ	【就労】 第一印象を良くするには
24日	火	【生活】 年末年始のリカバリープラン	個別訓練
25日	水	【FITプログラム(社会)】 アクションプラン 後編 10/12	【社会】 感情の正体を知り、上手く付き合う 2/3
26日	木	【余暇】 大掃除	個別訓練
27日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
28日	土		
29日	日		
30日	月	【余暇】 今年の漢字	個別訓練
31日	火		
		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 開 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