

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 | 【社会】 ◎【配信】FITプログラム①～FITを知る～ | 個別訓練／週間振り返り |
| 2日 | 土 | | |
| 3日 | 日 | | |
| 4日 | 月 | 【余暇】 風船バレーボール | コミュニケーションゲーム／個別訓練 |
| 5日 | 火 | 【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～ | 個別訓練／利用者発表 |
| 6日 | 水 | 【生活】 掃除プログラム | 【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～ |
| 7日 | 木 | 【運動】 AMRAP【スタジオ】 | 個別訓練／週間振り返り |
| 8日 | 金 | 【社会】 ◎【配信】FITプログラム②～問題を見つめなおす～ | 個別訓練／週間振り返り |
| 9日 | 土 | | |
| 10日 | 日 | | |
| 11日 | 月 | 【運動】 筋力チェック | コミュニケーションゲーム／個別訓練 |
| 12日 | 火 | 【社会】 【配信】EQ③ | |
| 13日 | 水 | 【社会】 リワーク活動報告書を作成しよう | 【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～ |
| 14日 | 木 | 【運動】 全身ストレッチ【スタジオ】 | 個別訓練／週間振り返り |
| 15日 | 金 | 【社会】 ◎FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～ | 個別訓練／週間振り返り |
| 16日 | 土 | | |
| 17日 | 日 | | |
| 18日 | 月 | 【運動】 ウォーキング | 個別訓練／利用者発表 |
| 19日 | 火 | 【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～ | 個別訓練／利用者発表 |
| 20日 | 水 | 【特別プログラム】 避難訓練 | 【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～ |
| 21日 | 木 | 【社会】 アサーション | 個別訓練／週間振り返り |
| 22日 | 金 | 【社会】 ◎FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～ | 個別訓練／週間振り返り |
| 23日 | 土 | 【余暇】 非常識な読書術 | コミュニケーションゲーム／個別訓練 |
| 24日 | 日 | | |
| 25日 | 月 | 【運動】 ウォーキング | 個別訓練／利用者発表 |
| 26日 | 火 | 【就労】 【配信】アンガーコントロール | 個別訓練／利用者発表 |
| 27日 | 水 | 【社会】 ◎ブレインストーミング～祝日プログラムでやりたいこと～ | 【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～ |
| 28日 | 木 | 【運動】 サーキットトレーニング【スタジオ】 | 個別訓練／週間振り返り |
| 29日 | 金 | 【社会】 文字コミュニケーションを考えよう | 個別訓練／週間振り返り |
| 30日 | 土 | | |

◎:グループワークあります