

1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	水	年末年始休暇(12/30~1/3)	
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	【運動】 ウォーキング(初詣)	個別訓練/利用者発表
7日	火	【社会】 【配信】メタ認知トレーニング②記憶力の低下	個別訓練/利用者発表
8日	水	【就労】 アピールとコミュニケーション	【生活】 ブレインフィットネス①~生活リズム編~
9日	木	【運動】 【スタジオ】全身ストレッチ	個別訓練/週間振り返り
10日	金	【社会】 FITプログラム①~FITを知る~	個別訓練/週間振り返り
11日	土		
12日	日		
13日	月	【余暇】 ゲームでお正月気分を味わおう!	コミュニケーションゲーム/個別訓練
14日	火	【就労】 FINDプログラム①~好きなこと【興味】~	個別訓練/利用者発表
15日	水	【社会】 ペーパータワーをつくろう	【生活】 ブレインフィットネス②~食事編~
16日	木	【運動】 【スタジオ】AMRAP	個別訓練/週間振り返り
17日	金	【社会】 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
18日	土		
19日	日		
20日	月	【運動】 【センター】筋肉チェック	個別訓練/利用者発表
21日	火	【社会】 【配信】対人関係プログラム①重要な他者	個別訓練/利用者発表
22日	水	【就労】 模擬就労	【生活】 ブレインフィットネス③~活動編~
23日	木	【社会】 SST~話しかけるといこと~	個別訓練/週間振り返り
24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
25日	土	【余暇】 書初め会(お茶会)	コミュニケーションゲーム/個別訓練
26日	日		
27日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練/利用者発表
28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
29日	水	【社会】 ポジティブ心理学①	【生活】 ブレインフィットネス④~ストレスケア編~
30日	木	【運動】 【スタジオ】サーキットトレーニング	個別訓練/週間振り返り
31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