

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		
2日	木		
3日	金		
4日	土		
5日	日		
6日	月	【余暇】 初脂 ウォーキング	【余暇】 2025 新年の抱負を考えよう
7日	火	【社会】 エンゲージメント・人間関係 3/10	個別訓練
8日	水	【FITプログラム(社会)】 スキーマに気付こう 10/12	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
9日	木	【運動】 全身ストレッチ(オンライン)	個別訓練
10日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
11日	土		
12日	日		
13日	月	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
14日	火	【社会】 職場における人間関係の最適な築き方	【就労】 模擬面接
15日	水	【FITプログラム(社会)】 スキーマを修正しよう 11/12	【生活】 SST 3/10 会話を続けるために
16日	木	【運動】 AMRAP(オンライン)	個別訓練
17日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
18日	土		
19日	日		
20日	月	【運動】 筋肉チェック	【就労】 リワークプログラム
21日	火	【社会】 意味・達成 4/10	個別訓練
22日	水	【FITプログラム(社会)】 FITプログラムの振り返り 12/12	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
23日	木	【運動】 ヨガ	個別訓練
24日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
25日	土		
26日	日		
27日	月	【運動】 スポゴミ!	【就労】 FINDプログラム 1/5 興味+働く意義
28日	火	【生活】 タスク管理とタイムマネジメント	個別訓練
29日	水	【FITプログラム(社会)】 FITプログラムを知る 1/8	【社会】 心の容量を増やす 3/3
30日	木	【運動】 サーキットトレーニング(オンライン)	個別訓練
31日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
		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 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