

3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	土		
2日	日		
3日	月	【運動】 筋力チェック	個別訓練／利用者発表
4日	火	【社会】 【配信】メタ認知トレーニング④自尊心の低下	個別訓練／利用者発表
5日	水	【就労】 事例を元に休職原因を分析しよう	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
6日	木	【運動】 ウォーキング	個別訓練／週間振り返り
7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
8日	土		
9日	日		
10日	月	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練／利用者発表
11日	火	個別訓練／利用者発表	【運動】 【配信】イントラ会主催 運動プログラム
12日	水	【社会】 ポジティブ心理学②	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
13日	木	【就労】 【模擬職場】企画・提案	個別訓練／週間振り返り
14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
15日	土		
16日	日		
17日	月	【運動】 全身ストレッチ	個別訓練／利用者発表
18日	火	【社会】 【配信】対人関係プログラム③職場の人間関係のマインドセットと行動	個別訓練／利用者発表
19日	水	【就労】 アサーション	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
20日	木	【余暇】 性格分析で自分を知ろう(ビッグファイブ編)	コミュニケーションゲーム／個別訓練
21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
22日	土	【余暇】 スクラッチアートにチャレンジしてみよう♪	コミュニケーションゲーム／個別訓練
23日	日		
24日	月	【運動】 ツールアクティビティ	個別訓練／利用者発表
25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
26日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決②～プランニング後編～	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～
27日	木	【社会】 傾聴で人間関係は良くなる	個別訓練／週間振り返り
28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
29日	土		
30日	日		
31日	月	【運動】 AMRAP	個別訓練／利用者発表