

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】 筋肉チェック	【就労】 リワークプログラム
4日	火	【社会】 ポジティブ心理学 7/10 レジリエンス②	個別訓練
5日	水	【FITプログラム(社会)】 スキーマに気付こう・見直そう 7/8	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
6日	木	【運動】 全身ストレッチ	個別訓練
7日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
8日	土		
9日	日		
10日	月	個別訓練	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義
11日	火	【生活】 お金と健康	【運動】合同配信 オフィスでできるセルフケア運動
12日	水	【FITプログラム(社会)】 新しいスキーマを確認しよう・振り返り 8/8	【生活】 SST 6/10 相談上手になろう
13日	木	【運動】 AMRAP	個別訓練
14日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
15日	土		
16日	日		
17日	月	【運動】 体幹トレーニング & ヨガストレッチ	【就労】 模擬面接
18日	火	【社会】 ポジティブ心理学 8/10 レジリエンス③	個別訓練
19日	水	【FITプログラム(社会)】 FITプログラムを知る 1/8	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
20日	木	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
21日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
22日	土		
23日	日		
24日	月	【運動】 ツールアクティビティ	【就労】 使ってみよう、ジョブタグ!
25日	火	【就労】 グループワーク	個別訓練
26日	水	【FITプログラム(社会)】 問題を見つめ直す 2/8	【生活】 SST 7/10 良いミーティングを行うには
27日	木	【運動】 スポゴミ!	個別訓練
28日	金	週間目標・1か月の振り返りと設定	週間目標・1か月の振り返りと設定
29日	土		
30日	日		
31日	月	【運動】 集中力UPヨガ	【就労】 FINDプログラム 4/5 お金+働く意義
		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 閉所	【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