

4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	火	【社会】 ポジティブ心理学 9/10 レジリエンス④	個別訓練
2日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう 3/8	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(活動編)
3日	木	【運動】 筋肉チェック	個別訓練
4日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
5日	土		
6日	日		
7日	月	【運動】 ゆっくり伸ばしてじっくりスロトレ	【就労】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
8日	火	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(実践編) ※ウォーキング	個別訓練
9日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決を目指す 4/8	【生活】 SST 8/10 人に与える印象 I
10日	木	【運動】 AMRAP	個別訓練
11日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
12日	土		
13日	日		
14日	月	【運動】 心と体を繋げる体幹ヨガ	【就労】 模擬面接
15日	火	【社会】 ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	個別訓練
16日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決に取り組む 5/8	【ブレインフィットネス(生活)】 状況に合わせて対処する
17日	木	【運動】 反復スクワットチャレンジ	個別訓練
18日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
19日	土		
20日	日		
21日	月	【運動】 HIITトレーニング	【就労】 リワークプログラム
22日	火	【生活】 アサーション	個別訓練
23日	水	【FITプログラム(社会)】 アクションプラン 6/8	【生活】 SST 9/10 人に与える印象 II
24日	木	避難訓練	個別訓練
25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
26日	土		
27日	日		
28日	月	【運動】 ゆらぎを楽しむバランスヨガ	【就労】 グループワーク
29日	火	【余暇】 作ってみよう！～冷たい飲み物シーズン到来～	個別訓練
30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
		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 コ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