

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③	個別訓練/利用者発表
2日	水	【就労】 SST	【生活】 ブレインフィットネス①~生活リズム編~
3日	木	【運動】 サーキットトレーニング【スタジオ B】	個別訓練/週間振り返り
4日	金	【社会】 FITプログラム⑤~柔軟な考え方をしよう・後編~	個別訓練/週間振り返り
5日	土		
6日	日		
7日	月	【運動】 筋力チェック	個別訓練/利用者発表
8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
9日	水	【特別プログラム】 避難訓練	【生活】 ブレインフィットネス②~食事編~
10日	木	【社会】 FITプログラム⑥~問題解決に取り組む~	個別訓練/週間振り返り
11日	金	【運動】 AMRAP【スタジオ S】	個別訓練/週間振り返り
12日	土		
13日	日		
14日	月	【就労】 リワーク活動報告書を作成しよう	個別訓練/利用者発表
15日	火	【社会】 ポジティブ心理学④	個別訓練/利用者発表
16日	水	【社会】 ディスカッション~話せば分かる、は本当か~	【生活】 ブレインフィットネス③~活動編~
17日	木	【運動】 ツールアクティビティ【スタジオ B】	個別訓練/週間振り返り
18日	金	【社会】 FITプログラム⑦~行動を通して思い込みを変える~	個別訓練/週間振り返り
19日	土		
20日	日		
21日	月	【運動】 全身ストレッチ【スタジオ S】	個別訓練/利用者発表
22日	火	【就労】 FINDプログラム③~大事なこと【価値観】~	個別訓練/利用者発表
23日	水	【就労】 アンダーコントロール	【生活】 ブレインフィットネス④~ストレスケア~
24日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③~セルフモニタリング~	個別訓練/週間振り返り
25日	金	【社会】 FITプログラム⑧~FITプログラムの振り返り~	個別訓練/週間振り返り
26日	土	【余暇】 絵ハガキ☐を作ろう~水彩画を添えて~	コミュニケーションゲーム/個別訓練
27日	日		
28日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練/利用者発表
29日	火	【余暇】 コラーージュ鯉のぼり	コミュニケーションゲーム/個別訓練
30日	水	【就労】 プレゼンテーション(前半)	【就労】 プレゼンテーション(後半)

※運動プログラム時の持ち物:動きやすい服(着替え)、飲み物、タオル、ストッキングやタイツの着用は非推奨(ウォーキング時には歩きやすい靴)