

3月プログラム表

		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	【FINDプログラム(就労)】 適正+働く意義	個別訓練
4日	火	【社会】配信 ポジティブ心理学 レジリエンス②	個別訓練
5日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう・前編	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
6日	木	【生活】 セルフケア 1/3	個別訓練
7日	金	週間目標振り返りと設定	【運動】 運動プログラム
8日	土		
9日	日		
10日	月	【FINDプログラム(就労)】 適正+働く意義	個別訓練
11日	火	【社会】 ストレスコーピング 1/7	【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)】 柔軟な考え方をしよう・後編	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(活動編)
13日	木	【運動】配信 AMRAP	個別訓練
14日	金	【生活】 セルフケア 2/3	週間目標振り返りと設定
15日	土		
16日	日		
17日	月	【FINDプログラム(就労)】 価値観+働く意義	個別訓練
18日	火	【社会】配信 ポジティブ心理学 レジリエンス③	【就労】 リワークプログラム
19日	水	【FITプログラム(社会)】 問題解決に取り組む	【ブレインフィットネス(生活)】 状況に合わせて対処する
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	【運動】 運動プログラム
22日	土		
23日	日		
24日	月	【運動】配信 ツールアクティビティ	個別訓練
25日	火	【社会】 ストレスコーピング 2/7	個別訓練
26日	水	【FITプログラム(社会)】 行動を通して思い込みを変えよう	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
27日	木	【FINDプログラム(就労)】 お金+働く意義	個別訓練
28日	金	【生活】 セルフケア 3/3	週間目標・1か月の振り返りと設定
29日	土		
30日	日		
31日	月	【FINDプログラム(就労)】 制約+働く意義	個別訓練
		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