

4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	火	【社会】配信 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)】 スキーマに気づこう・見直そう⑦	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
3日	木	【生活】 SST ①話しかけるとのこと	個別訓練
4日	金	【運動】 運動プログラム	週間目標振り返りと設定
5日	土		
6日	日		
7日	月	【運動】配信 全身ストレッチ	【FINDプログラム(就労)】 興味+働く意義①
8日	火	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練
9日	水	【FITプログラム(社会)】 新しいスキーマの確認／FITプログラムの振り返り⑧	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(活動編)
10日	木	【社会】 ストレスコーピング 3/7	個別訓練
11日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 様々な瞑想
12日	土		
13日	日		
14日	月	【運動】配信 体幹トレーニング & ヨガストレッチ	【FINDプログラム(就労)】 適正+働く意義②
15日	火	【社会】配信 ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	個別訓練
16日	水	【生活】 SST ②「聞く」とのこと	【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	【FITプログラム(社会)】 FITを知る①	個別訓練
18日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 デュアルタスク
19日	土		
20日	日		
21日	月	【運動】配信 HIIT トレーニング	【FINDプログラム(就労)】 価値観+働く意義③
22日	火	【生活】 仕事暮らしの苦手解決②	個別訓練
23日	水	【FITプログラム(社会)】 問題をみつめ直す②	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
24日	木	避難訓練	個別訓練
25日	金	週間目標振り返りと設定	【就労】 リワークプログラム
26日	土		
27日	日		
28日	月	【生活】 SST③会話を続けるために	【FINDプログラム(就労)】 お金+働く意義④
29日	火	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
30日	水	【運動】 運動プログラム	【生活】 生活の質を上げる(食事編)
		毎日のスケジュール 9:30 開 所・各種レポート記入・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス 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 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート記入・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