

6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	日		
2日	月	【就労】 エゴグラムを使って他者理解・自己理解	【生活】 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方
3日	火	【社会】 ストレスコーピング 6/7	個別訓練
4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	【就労】 グループワーク
5日	木	【運動】配信 姿勢美人の体幹トレーニング	個別訓練
6日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 SST 6/10 相談上手になるう
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動】配信 一つずつ深める太陽礼拝	【FINDプログラム(就労)】 価値観+働く意義
10日	火	【社会】 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成	個別訓練
11日	水	【FITプログラム(社会)】 FITを知る①	【ブレインフィットネス(生活)】 生活のリズムを整える
12日	木	【生活】 気象病の対策をしよう	個別訓練
13日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 仕事暮らしの苦手解決⑤
14日	土		
15日	日		
16日	月	【生活】 SST 7/10 良いミーティングを行うには	【社会】 やる気曲線・心の地図
17日	火	【社会】 ストレスコーピング 7/7	個別訓練
18日	水	【生活】 仕事暮らしの苦手解決⑥	【FITプログラム(社会)】 問題をもつめ直す②
19日	木	【運動】配信 反復スクワットチャレンジ	個別訓練
20日	金	週間目標振り返りと設定	【就労】 リワークプログラム(事例検討)
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】配信 脂肪燃焼HIIT	【FINDプログラム(就労)】 お金+働く意義
24日	火	【社会】 ポジティブ心理学 5/10 自尊感情・強み	個別訓練
25日	水	【FITプログラム(社会)】 柔軟な考え方をしよう・前編③	【ブレインフィットネス(生活)】 生活の質を上げる(食事編)
26日	木	【運動】配信 胸を開く中庸ヨガ	個別訓練
27日	金	週間目標振り返りと設定	【余暇】 コミュニケーションゲーム
28日	土		
29日	日		
30日	月	【運動】配信 動いて脳活! リフレッシュエクササイズ	1か月の振り返り
		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