

9 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
		【生活】	【社会】
1日	月	傾聴で人間関係はよくなる	EQ①感情と向き合う(識別、利用)
		【社会】	
2日	火	ストレスコーピング 6/7	個別訓練
		【FITプログラム (社会)】	【ブレインフィットネス (生活)】
3日	水	問題解決に取り組む⑤	生活の質を上げる(活動編)
		【運動】配信	
4日	木	今日から始める「私」のためのストレッチ	個別訓練
		週間目標振り返りと設定	【就労】
5日	金		コンセンサスゲーム
6日	土		
7日	日		
		【運動】配信	【FINDプログラム(就労)】
8日	月	ストレス解消！HIIT	お金+働く意義
		【社会】	【運動】
9日	火	ストレスコーピング 7/7	ビジョントレーニング
		【FITプログラム (社会)】	
10日	水	行動を通して思い込みを変えよう⑥	個別訓練
		【生活】	
11日	木	スマホお悩み解明プログラム	個別訓練
		週間目標振り返りと設定	【社会】
12日	金		自己肯定感と向き合おう②自己肯定感ってどうしたら？
13日	土		
14日	日		
		【余暇】	
15日	月	美術の秋を堪能しよう	個別訓練
		【社会】	【生活】
16日	火	EQ②感情と向き合う(理解、調整)	健康に良いとされる飲み物
		【FITプログラム (社会)】	【ブレインフィットネス (生活)】
17日	水	スキーマに気づこう・見直そう⑦	状況に合わせ対処する
		【運動】配信	
18日	木	初心者からのスクワット講座	個別訓練
		週間目標振り返りと設定	【就労】
19日	金		ブレインストーミング
20日	土		
21日	日		
		【運動】配信	【FINDプログラム(就労)】
22日	月	ピースヨガ	制約+働く意義
		【余暇】	
23日	火	秋の涼しいウォーキング	個別訓練
		【FITプログラム (社会)】	【運動】
24日	水	新しいスキーマの確認／FITプログラムの振り返り	体力測定
		【社会】	
25日	木	自己肯定感と向き合おう③自己肯定感を育てよう	個別訓練
		週間目標振り返りと設定	【生活】
26日	金		理想とする生活習慣
27日	土		
28日	日		
		【運動】配信	【就労】
29日	月	ゆっくり伸ばしてじっくりスロトレ	リワークプログラム(事例検討)
		1か月の振り返り	【生活】
30日	火		仕事・暮らしの苦手解決①
		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