

9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	月	【運動】 筋力チェック	個別訓練
2日	火	【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～	個別訓練
3日	水	【社会】 プラス表現トレーニング	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
4日	木	【運動】 内側と繋がろう【BUZZ】	個別訓練
5日	金	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	個別訓練
6日	土		
7日	日		
8日	月	【生活】 プライベートタイムを充実させよう	個別訓練
9日	火	【社会】 EQ①	個別訓練
10日	水	【就労】 メモ取りのコツ/ディスカッション	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
11日	木	【運動】 AMRAP【BUZZ】	個別訓練
12日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
13日	土		
14日	日		
15日	月	【余暇】 自分の好きなことを共有しよう	コミュニケーションゲーム／個別訓練
16日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
17日	水	【社会】 【ブレインストーミング】質の良い睡眠に向けて	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
18日	木	【運動】 ツールアクティビティ(スポーツタオル必要です)【BUZZ】	個別訓練
19日	金	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	個別訓練
20日	土		
21日	日		
22日	月	【就労】 プレゼン発表	個別訓練
23日	火	【余暇】 風船バレーボール	コミュニケーションゲーム／個別訓練
24日	水	【社会】 EQ②	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
25日	木	【運動】 サーキットトレーニング【BUZZ】	個別訓練
26日	金	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	個別訓練
27日	土	【余暇】 お楽しみ会	コミュニケーションゲーム／個別訓練
28日	日		
29日	月	【生活】 理想とする生活習慣	個別訓練
30日	火	【社会】 エコグラム	個別訓練

週間振り返り：1週間に1回、支援員とウィークリーレポートを用いての週間振り返り（20分目安）を行います。

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