

10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	水	【社会】 ネットリテラシー	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
2日	木	【運動】 筋力チェック	個別訓練
3日	金	【社会】 FITプログラム⑤～柔軟な考え方をしよう・後編～	個別訓練
4日	土		
5日	日		
6日	月	【生活】 気象病の対策をしよう	個別訓練
7日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	個別訓練
8日	水	【特別プログラム】 避難訓練※BCP利用者カード記入	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
9日	木	【運動】 サーキットトレーニング【BUZZ】	個別訓練
10日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練
11日	土		
12日	日		
13日	月	【余暇】 芸術の秋 絵はがきを作ろう	コミュニケーションゲーム／個別訓練
14日	火	【社会】 人間関係を良くする会話術トレーニング	個別訓練
15日	水	【就労】 アンガーコントロール	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
16日	木	【運動】 AMRAP【BUZZ】	個別訓練
17日	金	【社会】 FITプログラム⑦～行動を通して思い込みを変える～	個別訓練
18日	土		
19日	日		
20日	月	【運動】 マインドフルネスと身体ほぐし【BUZZ】	個別訓練
21日	火	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練
22日	水	【社会】 問題解決技能トレーニング	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
23日	木	【運動】 Learn the basics【BUZZ】	個別訓練
24日	金	【社会】 FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り～	個別訓練
25日	土	【余暇】 利用者考案プログラム～ハロウィンクイズ～	コミュニケーションゲーム／個別訓練
26日	日		
27日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練
28日	火	【社会】 SST	個別訓練
29日	水	【就労】 模擬職場～プログラム紹介編～	【就労】 模擬職場～プログラム紹介編～
30日	木	【生活】 セルフケア①～基礎編～	個別訓練
31日	金	【社会】 FITプログラム⑨～FITを知る～	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た週間振り返り(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