

10 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	水	【FITプログラム（社会）】 FITプログラムを知る	個別訓練
2日	木	【運動】インストラクター派遣 運動プログラム	個別訓練
3日	金	週間目標振り返りと設定	【生活】 様々な瞑想
4日	土		
5日	日		
6日	月	【運動】 前半配信・後半デュアルタスクトレーニング	個別訓練
7日	火	【社会】 セルフコンパッション	個別訓練
8日	水	【FITプログラム（社会）】 問題を見つめなおす	【FINDプログラム(就労)】 興味+働く意義
9日	木	【生活】 セルフケア 1/3	個別訓練
10日	金	週間目標振り返りと設定	【ブレインフィットネス（生活）】 生活のリズムを整える
11日	土		
12日	日		
13日	月	【余暇】 美術の秋を堪能しよう	個別訓練
14日	火	【運動】 港区攻略ウォーキング！～デュアルタスクとともに～	個別訓練
15日	水	【FITプログラム（社会）】 柔軟な考え方をしよう・前編	【就労】 リワークプログラム(事例検討)
16日	木	【社会】 ポジティブ心理学 1/10 ポジティブ心理学の考え方	個別訓練
17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②
18日	土		
19日	日		
20日	月	【ブレインフィットネス（生活）】 生活の質を上げる(食事編)	【運動】インストラクター派遣 運動プログラム
21日	火	【社会】 アングァーコントロール～怒りの心を分析する～	個別訓練
22日	水	【FITプログラム（社会）】 柔軟な考え方をしよう・後編	防災訓練/個別訓練
23日	木	【FINDプログラム(就労)】 適正+働く意義	個別訓練
24日	金	週間目標振り返りと設定	【就労】 ディベートプログラム
25日	土		
26日	日		
27日	月	【生活】 セルフケア2/3	【運動】 体力測定
28日	火	【就労】 模擬就労	個別訓練
29日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③	【FITプログラム（社会）】 問題解決に取り組む
30日	木	【社会】 ポジティブ心理学 2/10 ポジティブ感情を広げよう	個別訓練
31日	金	週間目標振り返りと設定	個別訓練
		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