

12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③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
3日	水	【社会】 セルフコンパッション	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～【配信あり】
4日	木	【運動】 ツールアクティビティ【BUZZ】※細長いタオルが必要です	個別訓練
5日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練
6日	土		
7日	日		
8日	月	【就労】 模擬職場(プレゼン:コーピングリスト)	個別訓練
9日	火	【就労】 ゴールデザイン	個別訓練
10日	水	【社会】 ポジティブ心理学①	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
11日	木	【運動】 サーキットトレーニング【BUZZ】	個別訓練
12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
13日	土		
14日	日		
15日	月	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練
16日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	個別訓練
17日	水	【社会】 ポジティブ心理学②	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
18日	木	【運動】 Learn the basics【BUZZ】【配信】	個別訓練
19日	金	【社会】 FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り/コラム表～	個別訓練
20日	土		
21日	日		
22日	月	【運動】 AMRAP【BUZZ】	個別訓練
23日	火	【就労】 就職活動のステップとポイント	個別訓練
24日	水	【社会】 ポジティブ心理学③	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
25日	木	【生活】 セルフケア③～応用編～	個別訓練
26日	金	【社会】 FITプログラム番外編～スキーマについて～	個別訓練
27日	土	【余暇】 スクラッチアート	コミュニケーションゲーム/個別訓練
28日	日		
29日	月	【社会】 ブレインストーミング～年末年始の過ごし方～	個別訓練
30日	火	【生活】 大掃除	個別訓練
31日	水		

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、ストック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

1日の流れ: 9:30開所 9:50朝礼 10:00～12:00プログラム 12:00～13:00休憩 13:00昼礼 13:10～15:00プログラム 15:00終礼 15:30閉所