

2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	日		
2日	月	【運動】 筋力チェック	個別訓練
3日	火	【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～	個別訓練
4日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑧	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
5日	木	【就労】 やる気曲線・心の地図	個別訓練
6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
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練
10日	火	【社会】 ポジティブ心理学⑨	個別訓練
11日	水	【余暇】 ブレインストーミング～祝日プログラムを考えよう！～	コミュニケーションゲーム／個別訓練
12日	木	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～	個別訓練
13日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】 AMRAP【Kスタジオ】	個別訓練
17日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
18日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑩	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
19日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練
20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
21日	土		
22日	日		
23日	月	【余暇】 性格分析で自分を知ろう（ビッグファイブ編）	個別訓練
24日	火	【運動】 サーキットトレーニング【Kスタジオ】	個別訓練
25日	水	【就労】 模擬職場～自分の変化編～	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～
26日	木	【特別プログラム】 障害年金について	個別訓練
27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
28日	土	【余暇】 モルック大会	コミュニケーションゲーム／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

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