

3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】 筋肉チェックと眼精疲労解消ストレッチ	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
3日	火	【社会】 【FITプログラム】FITプログラムを知る 1/8	個別訓練
4日	水	【社会】 心のストレッチ①～③	【生活】 SST 10/10 断るということ
5日	木	【就労】 事例検討	個別訓練
6日	金	週間目標振り返りと設定	【運動】 下半身強化チャレンジ！
7日	土		
8日	日		
9日	月	【就労】 FINDプログラム1/5 興味+働く意義	【社会】 セルフコンパッション
10日	火	個別訓練	【運動】 静×動～静かに整え、動いて満たす。バランスが息づくプログラム
11日	水	【社会】 コーピング1/7 ストレスとは？	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)
12日	木	【運動】 ゆったり動く上半身の引き締め	個別訓練
13日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】 足裏センサー覚醒ワークアウト	【就労】 グループワーク 就労を継続する為に必要な事
17日	火	【生活】 SST 1/10 話しかけるということ	個別訓練
18日	水	【社会】 【FITプログラム】問題を見つめ直す 2/8	【生活】 住環境の最適化と整理整頓
19日	木	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
20日	金	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】 ウォーキング	【就労】 模擬面接
24日	火	【就労】 FINDプログラム 2/5 適性+働く意義	個別訓練
25日	水	【社会】 コーピング2/7 ストレスへの対処①	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)
26日	木	個別訓練	【運動】 お腹周りをすっきり！ピラティス
27日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り
28日	土		
29日	日		
30日	月	【生活】 SST 2/10 「聞く」ということ	【運動】 ガチガチ背中のご褒美タイム
31日	火	【社会】 【FITプログラム】柔軟な考え方をしよう 3/8	個別訓練
		毎日のスケジュール 9:30 開 所・各種レポート入力・体調チェック 9:50-10:00 朝礼・マインドフルネス・ちょこっと運動 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・ちょこっと運動 13:10-15:00 PMプログラム 15:00-15:30 終礼・各種レポート入力・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