

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	【社会】 メタ認知①	個別訓練
3日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金こと【費用】～	個別訓練
4日	水	【運動】 筋肉チェック	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
5日	木	【就労】 事例を元に休職原因を分析しよう	個別訓練
6日	金	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	個別訓練
7日	土		
8日	日		
9日	月	【生活】 スマホお悩み解明プログラム	個別訓練
10日	火	個別訓練	【運動】 【配信】イントラ会主催 運動プログラム
11日	水	【社会】 メタ認知②	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
12日	木	【就労】 アンダーコントロール	個別訓練
13日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
14日	土		
15日	日		
16日	月	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決④	個別訓練
17日	火	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練
18日	水	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
19日	木	【運動】 サーキットトレーニング【Kスタジオ】	個別訓練
20日	金	【余暇】 ペーパータワー	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	【生活】 積極的休養・休日の過ごし方	個別訓練
24日	火	【就労】 タスク管理・タイムマネジメント	個別訓練
25日	水	【社会】 メタ認知③	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～
26日	木	【運動】 マインドフルネスと身体ほぐし【Kスタジオ】	個別訓練
27日	金	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	個別訓練
28日	土	【余暇】 推しプレゼン	【余暇】 世界のスポーツ
29日	日		
30日	月	【運動】 ミッションウォーキング	個別訓練
31日	火	【就労】 プラス表現トレーニング	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