

5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	金	【運動】 【センター】筋力チェック	個別訓練
2日	土		
3日	日		
4日	月	【生活】 アクティブクリーンアップ	コミュニケーションゲーム／個別訓練
5日	火	【社会】 セルフコンパッション（生きづらさをやわらげよう）	コミュニケーションゲーム／個別訓練
6日	水	【運動】 【センター】脂肪燃焼！！ボクシングエクササイズ	コミュニケーションゲーム／個別訓練
7日	木	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～	個別訓練
8日	金	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	個別訓練
9日	土		
10日	日		
11日	月	【運動】 【スタジオ】体幹を体感しよう！コアトレーニング	個別訓練
12日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
13日	水	【社会】 自己肯定感と向き合おう①	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
14日	木	【就労】 Job Skills Training	個別訓練
15日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
16日	土		
17日	日		
18日	月	【運動】 【スタジオ】美しく、機能的な脚を作ろう！！	個別訓練
19日	火	【特別プログラム】 ガイダンス（塾制度・就労パスナビ・オフィスルール）	個別訓練
20日	水	【社会】 自己肯定感と向き合おう②	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
21日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑥	個別訓練
22日	金	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	個別訓練
23日	土	【余暇】 非常識な読書術	コミュニケーションゲーム／個別訓練
24日	日		
25日	月	【運動】 ミッションウォーキング	個別訓練
26日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金こと【費用】～	個別訓練
27日	水	【社会】 自己肯定感と向き合おう③	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
28日	木	【生活】 ストレスコーピング①	個別訓練
29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
30日	土		
31日	日		

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