

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	週間目標振り返りと設定	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
2日	土		
3日	日		
4日	月	【余暇】 クリアな気分でクリアな夏を〜3Dを意識して〜(工作)	個別訓練
5日	火	【運動】 のび・トレ	個別訓練
6日	水	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
7日	木	【運動】 筋肉チェックとコア強化	【就労】 FINDプログラム 5/5 制約+働く意義
8日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
9日	土		
10日	日		
11日	月	【運動】 リズムdeいすトレ	個別訓練
12日	火	【社会】 FITプログラム アクションプラン 6/8	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)
13日	水	【社会】 ポジティブ心理学 3/10 エンゲージメント・人間関係	【就労】 模擬面接(希望者のみ) / 個別訓練
14日	木	【就労】 事例検討	【運動】 タオルピラティス
15日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
16日	土		
17日	日		
18日	月	【生活】 SST 5/10 伝えるための技術	個別訓練
19日	火	【就労】 FINDプログラム 1/5 興味+働く意義	【運動】 脂肪燃焼AMRAP
20日	水	【社会】 コーピング5/7 ストレスへの対処④	個別訓練
21日	木	【運動】 ヨガ	【生活】 対人関係プログラム③
22日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
23日	土		
24日	日		
25日	月	【運動】 ピラティス	個別訓練
26日	火	【社会】 FITプログラム スキーマに気付こう・見直そう 7/8	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)
27日	水	【社会】 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成	個別訓練
28日	木	【生活】 SST 6/10 相談上手になろう	【就労】 グループワーク 職場の境界線(バウンダリー)と適切な距離感
29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
30日	土		
31日	日		
		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 開 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