

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・ヨガ	個別訓練
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	個別訓練
5日	木	【就労】 個別相談会	個別訓練
6日	金	週間目標振り返りと設定	【運動】 ヨガ
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	個別訓練
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？	個別訓練
12日	木	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練
13日	金	週間目標振り返りと設定	個別訓練
14日	土		
15日	日		
16日	月	【運動】 筋トレ	個別訓練
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	個別訓練
19日	木	週間目標振り返りと設定	個別訓練
20日	金	【余暇】 コミュニケーションゲーム	週間目標振り返りと設定
21日	土		
22日	日		
23日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練
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	個別訓練
26日	木	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
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	個別訓練
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・ちよこっと運動 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・ちよこっと運動 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