

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】 コミュニケーションゲーム(大喜利)	個別訓練
5日	火	【運動】 安眠デトックスヨガ	個別訓練
6日	水	【余暇】 マインドフルネスのツール(大人の塗り絵)	個別訓練
7日	木	【運動】 筋肉チェックとマッサージボール	【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】 脂肪燃焼AMRAP	個別訓練
12日	火	【社会】※配信 FITプログラム アクションプラン 6/8	【生活】 【生活系】住環境の最適化と整理整頓
13日	水	【社会】※配信 ポジティブ心理学 3/10 エンゲージメント・人間関係	個別訓練
14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)	【運動】※配信 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	【運動】 体向上筋肉トレーニング	【就労】 FINDプログラム1/5 興味+働く意義
20日	水	【社会】※配信 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】※配信 姿勢改善ヨガ	【生活】※配信 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】※配信 FITプログラム スキーマに気付こう・見直そう 7/8	【就労】 個別相談
27日	水	【社会】※配信 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成	個別訓練
28日	木	【運動】 全身ストレッチ	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)
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 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