

7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	水	【就労】 立ち振る舞いについて考えよう～夏の身だしなみ編～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
2日	木	【社会】 ポジティブ心理学②	個別訓練
3日	金	【運動】 【センター】筋力チェック	個別訓練
4日	土		
5日	日		
6日	月	【生活】 雑談力を高めよう！	個別訓練
7日	火	【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～	個別訓練
8日	水	【社会】 ポジティブ心理学③	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
9日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
10日	金	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	個別訓練
11日	土		
12日	日		
13日	月	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決②～ワーキングメモリー～	個別訓練
14日	火	【就労】 やる気曲線・心の地図	個別訓練
15日	水	【社会】 ポジティブ心理学④	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
16日	木	【運動】 脚エクササイズ【スタジオ】	個別訓練
17日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
18日	土		
19日	日		
20日	月	【余暇】 ポッチャを体験しよう	コミュニケーションゲーム／個別訓練
21日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
22日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑤	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
23日	木	【運動】 機能改善エクササイズ【スタジオ】	個別訓練
24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
25日	土	【社会】 エニアグラムで性格診断	コミュニケーションゲーム／個別訓練
26日	日		
27日	月	【就労】 障害枠と一般枠の違い	個別訓練
28日	火	【生活】 ストレスコーピング③	個別訓練
29日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑥	【生活】 ブレインストーミング～上手く他人を頼るには～
30日	木	【運動】 サーキットトレーニング【スタジオ】	個別訓練
31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

【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

【週間振り返りの実施】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。

【振替通所のご案内】体調不良や予定変更による欠席が生じた場合、目標とする通所を達成するための振替通所を設定しましょう。

【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