

6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	月	【運動】 筋肉チェックとスクワットチャレンジ	個別訓練
2日	火	【社会】 ※配信 コーピング6/7 アンガーコントロール	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
3日	水	【生活】 SST 6/10 相談上手になろう	個別訓練
4日	木	【運動】 一つずつ深める太陽礼拝	【就労】 FINDプログラム 2/5 適正+働く意義
5日	金	週間目標振り返りと設定/個別訓練	週間目標振り返りと設定/環境整備検討会
6日	土		
7日	日		
8日	月	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する	個別訓練
9日	火	【社会】 ※配信 FIT 新しいスキーマを確認しよう・振り返り 8/8	個別訓練
10日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 5/10 自尊感情・強み	【運動】 脂肪燃焼HIIT
11日	木	【就労】 合理的配慮・仕事をするうえでの配慮点について知ろう	【生活】 夏バテ予防
12日	金	週間目標振り返りと設定/個別訓練	週間目標振り返りと設定/個別訓練
13日	土		
14日	日		
15日	月	【運動】 デュアルタスク	【就労】 おすすめの〇〇をプレゼンしよう(準備)
16日	火	【社会】 ※配信 コーピング7/7 まとめ	個別訓練
17日	水	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観+働く意義	【社会】 セルフコンパッション
18日	木	【生活】 SST 7/10 良いミーティングを行うには	個別訓練
19日	金	週間目標振り返りと設定/個別訓練	【運動】 集中力アップ! バランスヨガ
20日	土		
21日	日		
22日	月	【就労】 おすすめの〇〇をプレゼンしよう(発表)	個別訓練
23日	火	【社会】 ※配信 FITプログラムを知る 1/8	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える
24日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 6/10 レジリエンス①	【運動】 スロートレーニング
25日	木	【生活】 気象病の対策をしよう	個別訓練
26日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り/個別訓練	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り/個別訓練
27日	土		
28日	日		
29日	月	【運動】 ピラティス	個別訓練
30日	火	【社会】 ※配信 EQ① こころの知能指数	【生活】 SST 8/10 人に与える印象 I
		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