

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】 【センター】筋力チェック	個別訓練
2日	火	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練
3日	水	【社会】 心のストレッチ①～考え・こころのクセを見つける・気づく～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
4日	木	【生活】 気象病の対策をしよう～梅雨・夏バテ予防編～	個別訓練
5日	金	【社会】 FITプログラム⑤～柔軟な考え方をしよう・後編～	個別訓練
6日	土		
7日	日		
8日	月	【生活】 ストレスコーピング②	個別訓練
9日	火	【就労】 立ち振る舞いについて考えよう～夏の身だしなみ編～	個別訓練
10日	水	【社会】 心のストレッチ②～ネガティブ感情に気づく・コントロールする～	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
11日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
12日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練
13日	土		
14日	日		
15日	月	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練
16日	火	【就労】 FINDプログラム①～好きなこと【興味】～	個別訓練
17日	水	【社会】 心のストレッチ③～負の行動パターンを分析し、コントロールする～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
18日	木	【運動】 空手運動【スタジオ】	個別訓練
19日	金	【社会】 FITプログラム⑦～行動を通して思い込みを変える～	個別訓練
20日	土		
21日	日		
22日	月	【就労】 就職活動のステップとポイント	個別訓練
23日	火	【生活】 SST 相談上手になろう	個別訓練
24日	水	【社会】 ポジティブ心理学①	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
25日	木	【運動】 サーキットトレーニング【スタジオ】	個別訓練
26日	金	【社会】 FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り～	個別訓練
27日	土	【余暇】 スクラッチアート	コミュニケーションゲーム／個別訓練
28日	日		
29日	月	【運動】 ウォーキング	個別訓練
30日	火	【生活】 傾聴で人間関係は良くなる	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・ソックス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