

8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	土	【就労】 FIND・履歴書個別相談会	個別訓練
2日	日		
3日	月	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム	個別訓練
4日	火	【運動】 筋肉チェックとセルフケア(マッサージボール)	【社会】 【FITプログラム】柔軟な考え方をしよう(後) 4/8
5日	水	【社会】 ポジティブ心理学 9/10 レジリエンス④	個別訓練
6日	木	【就労】 FINDプログラム 1/5 興味・働く意義	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせて対処する
7日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
8日	土	【社会】 心理師個別相談会	個別訓練
9日	日		
10日	月	【運動】 前屈を深める柔軟アプローチヨガ ※天神センターから配信	個別訓練
11日	火	【余暇】 博多センター 気分は夏祭り♪(工作)	個別訓練
12日	水	【社会】 コーピング2/7 ストレスへの対処①	個別訓練
13日	木	【生活】 SST 2/10 「聞く」ということ	【就労】 事例検討
14日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
15日	土	【生活】 理学療法士個別相談会	個別訓練
16日	日		
17日	月	【社会】 【FITプログラム】問題解決に取り組む 5/8	個別訓練
18日	火	【運動】 体力強化HIITトレーニング ※天神センターから配信	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える
19日	水	【社会】 ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	個別訓練
20日	木	【運動】 爽快!夏のびストレッチ	【就労】 FINDプログラム 2/5 適性・働く意義
21日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
22日	土	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
23日	日		
24日	月	【生活】 雑談力を高めよう	個別訓練
25日	火	【生活】 SST 3/10 会話を続けるために	【社会】 コーピング3/7 ストレスへの対処②
26日	水	【運動】 むくみ解消&内臓デトックスヨガ	【就労】 模擬面接(希望者のみ)／個別訓練
27日	木	【就労】 AIナビゲーションプログラム 第1回	【生活】 ブレインストーミング
28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
29日	土	【運動】 オンラインヨガ ※新宿御苑センターから配信	個別訓練
30日	日		
31日	月	【運動】 夜涼みのリラックス	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