

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	個別訓練	個別訓練
2日	日		
3日	月	【運動】 筋力チェック【センター】	個別訓練
4日	火	【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
5日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑦	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
6日	木	【運動】 ファンクショナルトレーニング【スタジオ】	個別訓練
7日	金	【就労】 FINDプログラム④～お金こと【費用】～	個別訓練
8日	土	個別訓練	個別訓練
9日	日		
10日	月	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練
11日	火	【余暇】 ニューロアート～削ってアート作品を作ろう！～	コミュニケーションゲーム／個別訓練
12日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑧	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
13日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
14日	金	【就労】 模擬就労～資料作成～	個別訓練
15日	土	個別訓練	個別訓練
16日	日		
17日	月	【生活】 老化を促進させる食事	個別訓練
18日	火	【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
19日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑨	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
20日	木	【運動】 空手運動【スタジオ】	個別訓練
21日	金	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練
22日	土	個別訓練	個別訓練
23日	日		
24日	月	【生活】 ストレスコーピング④	個別訓練
25日	火	【社会】 FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り～	個別訓練
26日	水	【社会】 ポジティブ心理学⑩	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
27日	木	【運動】 体幹！コアトレーニング【スタジオ】	個別訓練
28日	金	【就労】 プラス表現トレーニング	個別訓練
29日	土	個別訓練	個別訓練
30日	日		
31日	月	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③～セルフモニタリング～	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