

7月プログラム表

		AMプログラム 10:00～12:00	PMプログラム 13:10～15:00
1日	水	【生活】 夏の過ごし方・熱中症対策の基本	個別訓練
2日	木	【社会】 ポジティブ心理学①～「ポジティブ心理学」の考え方～	個別訓練
3日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
4日	土		
5日	日		
6日	月	【運動】 熱中症対策！暑熱順化トレーニング	個別訓練
7日	火	【社会】 ストレスコーピング③～ストレスサーの見直し・コーピングの行動分析（ストレスの対処②）～	個別訓練
8日	水	個別訓練	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
9日	木	【社会】 アングァーコントロール～怒りの心を分析する～	個別訓練
10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
11日	土		
12日	日		
13日	月	【運動】 体力測定会	個別訓練
14日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
15日	水	個別訓練	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
16日	木	【社会】 ポジティブ心理学②～ポジティブ感情を広げよう！～	個別訓練
17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
18日	土		
19日	日		
20日	月	【余暇】 『ito(イト)』をしよう！	個別訓練
21日	火	【社会】 アサーション	個別訓練
22日	水	個別訓練	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
23日	木	【社会】 ストレスコーピング④～ソーシャルサポート・日常生活・リラクゼーション（ストレスへの対処③）～	個別訓練
24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
25日	土		
26日	日		
27日	月	【運動】 デュアルタスクトレーニング	個別訓練
28日	火	【就労】 FINDプログラム④～お金こと【費用】～	個別訓練
29日	水	個別訓練	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
30日	木	【社会】 ポジティブ心理学③～エンゲージメント（E）・人間関係（R）～	個別訓練
31日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練

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、ストック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

【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。