

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		
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】 筋肉チェックとマッサージボールでセルフケア	【生活】 JST報告・連絡・相談
5日	水	【社会】 ※配信 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】 SST 1/10 話しかけるということ
7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
8日	土		
9日	日		
10日	月	【運動】 ※博多へ配信 前屈を深める柔軟アプローチヨガ	個別訓練
11日	火	【余暇】 ミニゲーム大会	個別訓練
12日	水	【社会】 ※配信 コーピング2/7 ストレスへの対処①	【就労】 就労を継続するために必要な事
13日	木	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える	【社会】 FITプログラム 問題解決を目指す 4/8
14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
15日	土		
16日	日		
17日	月	【就労】 グループワーク 困惑場面に備えよう	個別訓練
18日	火	【運動】 ※博多へ配信 体力強化H I E Tトレーニング	【生活】 SST 2/10 「聞く」ということ
19日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 10/10 レジリエンス⑤	個別訓練
20日	木	【就労】 FINDプログラム 2/5 適正+働く意義	【運動】 デュアルタスク
21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
22日	土		
23日	日		
24日	月	【運動】 むくみ解消&内臓デトックスヨガ	個別訓練
25日	火	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(食事編)	【社会】 ※配信 コーピング3/7 ストレスへの対処②
26日	水	【就労】 リカバリマネジメント1/3 自分の「疲れ方」タイプを知る	【社会】 FITプログラム 問題解決に取り組む 5/8
27日	木	【運動】 デュアルタスク	個別訓練
28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
29日	土		
30日	日		
31日	月	【生活】 自由連想法 「書く」プレスト	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