

9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	火	【運動】 筋力チェック【センター】	個別訓練
2日	水	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
3日	木	【運動】 ファンクショナルストレッチ【スタジオ】	個別訓練
4日	金	【就労】 FINDプログラム①～好きなこと【興味】～	個別訓練
5日	土	個別訓練	個別訓練
6日	日		
7日	月	【生活】 気象病の対策をしよう～台風対策編～	個別訓練
8日	火	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練
9日	水	【社会】 メタ認知①	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
10日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
11日	金	【就労】 アンガーコントロール	個別訓練
12日	土	【余暇】 スポーツの秋～ニュースポーツ～	個別訓練
13日	日		
14日	月	【社会】 メタ認知②	個別訓練
15日	火	【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
16日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決④～自己抑制～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
17日	木	【運動】 ボクシングエクササイズ【スタジオ】	個別訓練
18日	金	【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～	個別訓練
19日	土	個別訓練	個別訓練
20日	日		
21日	月	【余暇】 芸術の秋～水彩画～	個別訓練
22日	火	【就労】 企業が求める人物像	個別訓練
23日	水	【生活】 アニマルクリーンアップ	個別訓練
24日	木	【運動】 美姿勢創り【スタジオ】	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～
25日	金	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア～	個別訓練
26日	土	個別訓練	個別訓練
27日	日		
28日	月	【社会】 メタ認知③	個別訓練
29日	火	【生活】 ストレスコーピング⑤	個別訓練
30日	水	【就労】 アサーション	【生活】 【ブレインストーミング】質の良い睡眠に向けて

【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