

10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	木	【運動】 筋力チェック	個別訓練
2日	金	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	個別訓練
3日	土	個別訓練	個別訓練
4日	日		
5日	月	【生活】 脳の疲労回復	個別訓練
6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
7日	水	【就労】 模擬就労～プログラム紹介編～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
8日	木	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
9日	金	【社会】 対人関係プログラム①重要な他者	個別訓練
10日	土	個別訓練	個別訓練
11日	日		
12日	月	【運動】 ボクシングエクササイズ バンチミット【センター】	個別訓練
13日	火	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	【社会】心理士会合同配信プログラム 安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～
14日	水	【運動】 ミッションウォーキング	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
15日	木	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑤～注意の持続～	個別訓練
16日	金	【就労】 FINDプログラム④～お金のこと【費用】～	個別訓練
17日	土	個別訓練	【運動】 お楽しみスポーツ大会
18日	日		
19日	月	【運動】 空手運動【スタジオ】	個別訓練
20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
21日	水	【特別プログラム】 防災訓練	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
22日	木	【社会】 対人関係プログラム② コミュニケーションのズレ	個別訓練
23日	金	【生活】 診察を「安心の時間」にするために	個別訓練
24日	土	個別訓練	個別訓練
25日	日		
26日	月	【運動】 コアトレーニング【スタジオ】	個別訓練
27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
28日	水	【就労】 事例を元に休職原因を分析しよう	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
29日	木	【社会】 対人関係プログラム③ 職場の人間関係のマインドセットと行動	個別訓練
30日	金	【生活】 ストレスコーピング⑥	個別訓練
31日	土	個別訓練	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・ストック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