

10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	木	【社会】 ポジティブ心理学⑦～レジリエンス②～	個別訓練
2日	金	【社会】 FITプログラム⑦～行動を通して思い込みを変えよう～	個別訓練／週間振り返り
3日	土		
4日	日		
5日	月	【運動】 自宅でお手軽トレーニング	個別訓練
6日	火	【特別プログラム】 災害対策プログラム	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
7日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑥	個別訓練
8日	木	【生活】 診察を「安心のじかん」にするために	個別訓練／FIT相談会
9日	金	【社会】 FITプログラム⑧～FITプログラムの振り返り～	個別訓練／週間振り返り
10日	土		
11日	日		
12日	月	【運動】 室内運動のススメ～冬に負けない身体づくり～	個別訓練
13日	火	【就労】 FINDプログラム①～好きなこと【興味】～	【社会】 「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	【生活】 ブレインストーミング～冬の不調対策～	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～
15日	木	【社会】 ポジティブ心理学⑧～レジリエンス③～	個別訓練
16日	金	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～	個別訓練／週間振り返り
17日	土		
18日	日		
19日	月	【運動】 自律神経を整えよう～呼吸＋ストレッチ～	個別訓練
20日	火	【社会】 ストレスコーピング⑦～クライシスプランを作成する～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
21日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練
22日	木	【就労】 文面作成【議事録を取ろう】	個別訓練／FIT相談会
23日	金	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	個別訓練／週間振り返り
24日	土		
25日	日		
26日	月	【運動】 体力測定会	個別訓練
27日	火	【就労】 FINDプログラム②～得意なこと【適性】～	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
28日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決②	個別訓練
29日	木	【社会】 ポジティブ心理学⑨～レジリエンス④～	個別訓練
30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／週間振り返り
31日	土		

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、ソックス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。