

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	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム	【生活】 プライベートタイムを充実させよう
2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
3日	土		
4日	日		
5日	月	【運動】 筋肉チェックと職場でできる運動&ストレッチ	【就労】 FINDプログラム 1/5 興味＋働く意義
6日	火	【就労】 キャリアベーシック 働くことについて考えてみよう	個別訓練
7日	水	【社会】※配信 コーピング6/7 アンガーコントロール	個別訓練
8日	木	【生活】 SST+JST 1/8 コミュニケーションの基本	【運動】 デュアルタスク
9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
10日	土		
11日	日		
12日	月	【余暇】 写生大会	個別訓練
13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 心理士会 合同配信
14日	水	【社会】※配信 ポジティブ心理学 1/10 ポジティブ心理学の考え方	【就労】 おすすめの〇〇をプレゼンしよう(準備)
15日	木	【運動】 脂肪燃焼AMRAP	個別訓練
16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
17日	土		
18日	日		
19日	月	【生活】 体にいい食事とは	個別訓練
20日	火	【就労】 おすすめの〇〇をプレゼンしよう(発表)	【生活】 SST+JST 2/8 聴く技術
21日	水	【社会】※配信 コーピング7/7 まとめ	個別訓練
22日	木	【運動】※博多へ配信 ストレスリリースヨガ	【社会】 FITプログラム アクションプラン 6/8
23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
24日	土		
25日	日		
26日	月	【就労】 FINDプログラム 2/5 適正＋働く意義	個別訓練
27日	火	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)	【運動】 体力向上筋肉トレーニング
28日	水	【社会】※配信 ポジティブ心理学 2/10 ポジティブ感情を広げよう	個別訓練
29日	木	【運動】 防災訓練＋ウォーキング	【生活】 ブレインストーミング 冬の寒さ撃退法
30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
31日	土		
		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