11 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	日		
2日	月	【社会】 ストレスコーピング④～ストレスへの対処～	個別訓練
3日	火	【運動】 【配信】空手運動	個別訓練
4日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決③～セルフモニタリング～	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～
5日	木	【社会】 アンガーコントロール ～怒りの心を分析する～	個別訓練
6日	金	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	個別訓練／週間振り返り
7日	土		
8日	日		
9日	月	【運動】 【配信】AMRAP	個別訓練
10日	火	【就労】 FINDプログラム③～大事なこと【価値観】～	※閉所※
11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②～食事編～
12日	木	【就労】 SST＋JST②～聴く技術～	個別訓練
13日	金	【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／週間振り返り
14日	土		
15日	日		
16日	月	【社会】 ストレスコーピング⑤～行動活性化・マインドフルネス～	個別訓練
17日	火	【就労】 SST＋JST③～相手に伝わる話し方～	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～
18日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑤～注意の持続～	個別訓練
19日	木	【運動】 筋力チェック	個別訓練
20日	金	【社会】 FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	個別訓練／週間振り返り
21日	土		
22日	日		
23日	月	【余暇】 性格診断	個別訓練
24日	火	【運動】 【配信】キックボクシングエクササイズ	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
25日	水	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決⑥～シフティング～	個別訓練
26日	木	【就労】 SST＋JST④～質問・話しかける技術～	個別訓練
27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
28日	土		
29日	日		
30日	月	【運動】 【配信】コアトレーニング	個別訓練

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

【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。

※11月10日は社内全体研修のため、 13時までの開所となります。