11 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	日		
2日	月	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム	個別訓練
3日	火	【余暇】 非常識な読書術	個別訓練
4日	水	【生活】 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	【運動】 筋肉チェックとスクワット講座
5日	木	【生活】 SST＋JST 3/8 相手に伝わる話し方	【社会】 FITプログラム スキーマに気付こう・見直そう 7/8
6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
7日	土		
8日	日		
9日	月	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせ対処する	【運動】 集中力アップ！バランスヨガ
10日	火	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観＋働く意義	
11日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 3/10 エンゲージメント・人間関係	個別訓練
12日	木	【就労】 会社訪問のマナー	個別訓練
13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
14日	土		
15日	日		
16日	月	【就労】 時間・タスク管理	【生活】 SST＋JST 4/8 質問・話しかける技術
17日	火	【運動】 ※博多へ配信 体力向上筋肉トレーニング	個別訓練
18日	水	【社会】 ※配信 セルフケア①	【社会】 FITプログラム 新しいスキーマを確認しよう・振り返り 8/8
19日	木	【就労】 印象をよくしよう～身だしなみ編～	個別訓練
20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
21日	土		
22日	日		
23日	月	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
24日	火	【運動】 ※博多へ配信 美姿勢ヨガ	【生活】 ブレインフィットネス 生活のリズムを整える
25日	水	【社会】 ※配信 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成	個別訓練
26日	木	【就労】 FINDプログラム 4/5 お金＋働く意義	【運動】 ウォーキング
27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
28日	土		
29日	日		
30日	月	【生活】 理想とする生活習慣	個別訓練

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