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	【運動】 筋肉チェックと秋温活！首肩こりリセット	【就労】 訓練目標設定・確認プログラム
3日	火	【余暇】 コミュニケーションゲーム	個別訓練
4日	水	【社会】 FITプログラム 柔軟な考え方をしよう(前) 3/8	個別訓練
5日	木	【就労】 職場の境界線(バウンダリー)と適切な距離感	【生活】 ブレインフィットネス 生活の質を上げる(活動編)
6日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
7日	土	【生活】 理学療法士 個別相談会 自己流筋トレを見直そう！	個別訓練
8日	日		
9日	月	【生活】 SST＋JST【第3回】相手に伝わる話し方	個別訓練
10日	火	【就労】 FINDプログラム 2/5 適性＋働く意義	
11日	水	【社会】 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	【運動】 集中力アップ！バランスヨガ	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①
13日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
14日	土	【運動】 デトックスヨガ ※新宿御苑から配信	個別訓練
15日	日		
16日	月	【就労】 事例検討	個別訓練
17日	火	【運動】 体力向上筋肉トレーニング	【社会】 FITプログラム 柔軟な考え方をしよう(後) 4/8
18日	水	【社会】 セルフケア①	個別訓練
19日	木	【運動】 いつもと違う視点で からだ＆頭のリフレッシュ運動	【生活】 ブレインフィットネス 状況に合わせ対処する
20日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
21日	土	【生活】 自分の「好き」を持ち寄ってみよう！ ~趣味体験会~	個別訓練
22日	日		
23日	月	【余暇】 みんなで飾ろう！クリスマスツリー	【就労】 模擬面接(希望者のみ)／個別訓練
24日	火	【運動】 美姿勢ヨガ	個別訓練
25日	水	【社会】 ポジティブ心理学 4/10 意味・達成	【生活】 SST＋JST【第4回】質問・話しかける技術
26日	木	【運動】 ウォーキング	【生活】 トレーニングと身体づくりを支える食事
27日	金	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り	週間目標振り返りと設定・1か月の振り返り
28日	土	【就労】 FIND/自己理解 個別相談会	個別訓練
29日	日		
30日	月	【就労】 FINDプログラム 3/5 価値観＋働く意義	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