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】 筋力チェック	個別訓練
3日	火	【運動】 空手運動【センター】	個別訓練
4日	水	【生活】 ブレインフィットネス①～生活リズム編～	【社会】 FITプログラム①～FITを知る～
5日	木	【就労】 FINDプログラム⑤～無理なこと【制約】～	個別訓練
6日	金	週間振り返り	週間振り返り
7日	土	個別訓練	個別訓練
8日	日		
9日	月	【運動】 AMRAP【スタジオ】	個別訓練
10日	火	【生活】 ブレインフィットネス②～食事編～	閉所
11日	水	【社会】 FITプログラム②～問題を見つめなおす～	【就労】 自己理解と障害理解～整理～
12日	木	【生活】 ストレスコーピング⑦	個別訓練
13日	金	週間振り返り	週間振り返り
14日	土	個別訓練	個別訓練
15日	日		
16日	月	【運動】 ミッションウォーキング	個別訓練
17日	火	【生活】 ブレインフィットネス③～活動編～	【社会】 セルフコンパッション（自己評価を見つめ直そう）
18日	水	【社会】 FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	【就労】 インクルーシブコミュニケーション
19日	木	【就労】 FINDプログラム①～好きなこと【興味】～	個別訓練
20日	金	週間振り返り	週間振り返り
21日	土	個別訓練	個別訓練
22日	日		
23日	月	【余暇】 モルっチャオ！	個別訓練
24日	火	【運動】 キックボクシングエクササイズ【スタジオ】	【生活】 ブレインフィットネス④～ストレスケア編～
25日	水	【社会】 FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	【生活】 タイムマネジメント
26日	木	【就労】 リワークプログラム	個別訓練
27日	金	週間振り返り	週間振り返り
28日	土	個別訓練	個別訓練
29日	日		
30日	月	【運動】 コアトレーニング【スタジオ】	個別訓練

【1日の流れ】9:30開所　9:50朝礼　10:00～12:00プログラム　12:00～13:00休憩　13:00昼礼　13:10～15:00プログラム　15:00終礼　15:30閉所

【週間振り返りの実施】1週間に1回、支援員とウィークリーレポートを用いての週間振り返りを行います。

【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。

【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