



梅雨の時期になってきましたね。
雨の氣候が苦手な方は、雨の音を使って音の瞑想にチャレンジしてみるのもいいかもしれません！
雨や氣候を味方にできる方法を考えてみましょう♪

6月 参加予定表

	AM	PM	昼食	予定	AMプログラム 10:00~12:00	PMプログラム 13:10~15:00
1日	土					
2日	日					
3日	月				オフィスでもできる簡単ストレッチ	ウォーキング 共有スペースでのマナー LST 人を頼る・人に尋ねる
4日	火				働いた食事にプラスα デュアルタスクトレーニング	
5日	水				リワーク 模擬職場	就労 仕事の基本8項目 リワーク 模擬職場 就労 ビジネス文章の書き方
6日	木			振り返しday	パソコン講座 word①	個別訓練 SSTプログラム
7日	金			振り返しday	SSTプログラム 個別訓練	
8日	土					
9日	日					
10日	月				電話対応 応用編	タスク管理～仕事を円滑に～ 脳を休めるマインドフルネス瞑想
11日	火				こころのストレッチ 家でできる筋トレ	
12日	水			就労カウンセリング	ヨガプログラム	瞑想プログラム～音・立つ瞑想～ 清掃プログラム
13日	木			振り返しday	パーソナルカラーでフラスの印象を	個別訓練 SSTプログラム
14日	金			振り返しday	SSTプログラム 個別訓練	
15日	土					
16日	日					
17日	月				フレインストーミング	習慣化7つのコツ ～来月の目標を決めよう～
18日	火				ボクシングプログラム	ワークショップ ビジネスマナークイズ大会
19日	水				太極拳プログラム	ビジネスマナー 応用編
20日	木			振り返しday	パソコン講座 Excel⑤	個別訓練 東鬼さん 就労プログラム
21日	金			振り返しday	SSTプログラム 個別訓練	
22日	土					
23日	日					
24日	月				フレゼンスキル 歩く瞑想	
25日	火				リワーク なぜ休職をしたのかを考える	就労 履歴書・職務経歴書作成 リワーク 復職報告書の作成 就労 仕事の探し方
26日	水			就労カウンセリング	リンバストレッチ	ウォーキング 美文字講座 清掃プログラム
27日	木			振り返しday	ニューロワークスアート	個別訓練 SSTプログラム
28日	金			振り返しday	SSTプログラム 個別訓練	
29日	土					
30日	日					

★表の見方

・ブレインフィットネスプログラムは太字で表記しています

★リワークプログラムについて

リワークの方対象のPGMとなります。
就労移行の方の参加はスタッフまでご相談ください。

★就労プログラム

・就労移行利用者様が参加されるPGMです。
リワークの方の参加はスタッフまでご相談ください。

★毎日のスケジュール

- 9:30- 面談、訓練準備
- 9:50- 朝礼、マインドフルネス
- 10:00-12:00 AMプログラム
- 12:00-13:00 ランチ
- 13:00- 昼礼、マインドフルネス
- 13:10-15:00 PMプログラム
- 15:00-15:10 終礼、一日の振り返り

★運動系プログラムについて

ジャージやスエットなど脚が開きやすく動きの制限がないもの、タイツやストッキングは靴の中で滑るので靴下が好ましいです。外に出るウォーキングでは運動靴(底が高くないもの)とタウンやパーカーなど各自寒さ対策をお願いします。
汗が冷えると風邪を引きやすくなるので着替えをお持ちいただく、飲み物はそんなに激しい運動ではないので水がオススメです。

★模擬職場プログラムの参加要件について

- ①リワーク利用者
- ②就労移行利用開始から3か月以上経過している方
- ③個別支援計画において、模擬職場の参加を目標としている方

★各プログラムの持ち物

・ヨガプログラム：膝や腰に痛みがある、体が硬い方は受講の際はタオルや薄い座布団やクッション

・身近なものをを使った筋トレ：首にかけられる長さのタオルとエコバッグ、空又は飲む用とは別の中身の

