

## 4月のシフト

		朝プログラム 10:00~12:00	夜プログラム 13:10~15:00
1日	水	筋肉チェック	English講座(食事編)
2日	木	SSTプログラム	性格分析で自分を知ろう
3日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
4日	土	フォトコンテスト(撮影)	フォトコンテスト(発表)
5日	日		
6日	月	ゲームファシリテーターに挑戦!	模擬面接 休職の原因を考えよう
7日	火	SSTプログラム	アサーション
8日	水	音楽に合わせてリズムダンス 4号室	JST(残業を引き受ける・断る)
9日	木	段取り力を鍛える②	SSTプログラム
10日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
11日	土	ストレッチ&筋トレ	個別訓練
12日	日		
13日	月	心のストレッチ①	メンバーズギフト様出張プログラム 【私の就職活動をイメージしてみよう】
14日	火	ストレッチ&ウォーキング	SSTプログラム
15日	水	EQ3こころの知能指数	歩く瞑想
16日	木	自分に合わせた筋肉をつくる 3号室	SSTプログラム
17日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
18日	土	読書発表会	個別訓練
19日	日		
20日	月	ビジネスマナークイズ	仕事をするうえでの配慮 点を知ろう 復職模擬面談
21日	火	自分に合わせた筋肉をつくる 2号室	SSTプログラム
22日	水	PC講座ワード②	ゴールデザイン
23日	木	SSTプログラム	ブレインフィットネスタイム 清掃プログラム
24日	金	週間目標設定と振り返り	週間目標設定と振り返り
25日	土	疲労回復(入浴剤を作る)	個別訓練
26日	日		
27日	月	心のストレッチ②	模擬面接 模擬職場
28日	火	ボクシング 2号室	SSTプログラム
29日	水	相談上手になろう	個別訓練
30日	木	自分に合わせた筋肉をつくる 4号室	SSTプログラム