

12 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	水	【就労】 休職原因を探ろう	【生活】 ブレインフィットネス(食事)
2日	木	【運動】 筋肉チェック+α	個別訓練/利用者発表
3日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
4日	土		
5日	日		
6日	月	【運動】 ウォーキング	【生活】 タイムマネジメント
7日	火	【FITプログラム】 ①問題を見つめ直す	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
8日	水	【運動】 ヨガ~体を存分に使ってみよう~	【就労】 WEB面接
9日	木	【社会】 ポジティブ心理学①	個別訓練/利用者発表
10日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
11日	土	【余暇】 「美味しい」を選ぼう!	個別訓練
12日	日		
13日	月	【運動】 楽しもう!ウキウキ筋トレ	【就労】 ビジネスマナー~言葉って難しい~
14日	火	【FITプログラム】 ②自動思考を変える	個別訓練/利用者発表
15日	水	【運動】 マイペースで...サーキットトレーニング	【生活】 ブレインフィットネス(ストレスケア)
16日	木	【社会】 ストレスコーピング①	個別訓練/利用者発表
17日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
18日	土		
19日	日		
20日	月	【運動】 ミッションウォーキング	【生活】 コロナ疲れを軽減しよう!
21日	火	【FITプログラム】 ③思考と行動を変える	13:10~14:00 余暇プログラム
			14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
22日	水	【運動】 ワクワク有酸素&伸び伸びストレッチ	【就労】 模擬職場
23日	木	【社会】 ポジティブ心理学②	個別訓練/利用者発表
24日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
25日	土	【余暇】 クリスマスパーティー	個別訓練
26日	日		
27日	月	【運動】 今年の脂肪を燃焼しよう!HIITトレーニング	【社会】 ブレインストーミング
28日	火	【FITプログラム】 ④まとめと振り返り	年末大掃除プログラム
29日	水	【運動】 運動すぐろく納め~サイコロに運ませ~	個別訓練
30日	木	【余暇】 ニューロワークス忘年会	個別訓練
31日	金	年末年始休暇(12/31~1/3)	