

1 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	土	年末年始休暇 12/31~1/3	
2日	日		
3日	月		
4日	火	【運動】 ウォーキング(初脂)	【その他】 書初め
5日	水	【運動】 筋チェック(正月太り解消)	【就労】 文字コミュニケーションを考えよう
6日	木	【社会】 ストレスコーピング②	個別訓練/利用者発表
7日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
8日	土	【余暇】 お正月遊び	個別訓練
9日	日		
10日	月	【運動】 今年こそ！強い身体づくり ~できる筋トレ&ストレッチ~	個別訓練
11日	火	【FITプログラム】 ①FITプログラムを知る	【共通配信】 大塚センター「家探しプログラム」 【社会】
12日	水	【運動】 お正月だよ！2022 NEWすごろく	【生活】 ブレインフィットネス
13日	木	【社会】 ポジティブ心理学③	13:10~14:00 余暇プログラム 14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
14日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
15日	土		
16日	日		
17日	月	【運動】 今年の脂肪も効率よく燃焼~HIIT~	【生活】 習慣化7つのコツ
18日	火	【FITプログラム】 ②問題を見つめなおす	個別訓練/利用者発表
19日	水	【運動】 身体を整えよう、ゆったりヨガ	【就労】 事例を基に休職原因を分析しよう
20日	木	【社会】 ストレスコーピング③	個別訓練/利用者発表
21日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
22日	土	【余暇】 New Year工作	個別訓練
23日	日		
24日	月	【運動】 自分に合わせて筋肉をつける ~サーキットトレーニング~	【就労】 ビジネスマナー ~身だしなみ~
25日	火	【FITプログラム】 ③柔軟な考え方をしよう 前編	13:10~14:00 余暇プログラム 14:10~15:00 個別訓練/利用者発表
26日	水	【運動】 ミッションウォーキング	【生活】 ブレインフィットネス
27日	木	【社会】 ポジティブ心理学④	個別訓練/利用者発表
28日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定
29日	土		
30日	日		
31日	月	【運動】 ゆっくり身体を使ってみよう	【生活】 理想とする生活習慣