3 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	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
2日	土			
3日	日			
4日	月	【運動】 筋肉チェック	【生活】 ブレインフィットネス	
5日	火	【社会】 ネットリテラシー	13:10～14:00 余暇プログラム	14:10～15:00 個別訓練／利用者発表
6日	水	【運動】 ちょこっと筋トレ＆ウォーキング	【就労】 模擬職場	
7日	木	【FITプログラム （社会）】 ⑩新しいスキーマの確認	個別訓練／利用者発表	
8日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
9日	土	【余暇】 スパイを探せ	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
10日	日			
11日	月	【運動】 楽しく筋肉を動かそう（スタジオ）	【生活】 仕事・暮らしの苦手解決①	
12日	火	【社会】 対人関係プログラム③　※オンライン	【運動】合同配信プログラム ストレッチによるセルフケアを身につけよう	
13日	水	【運動】 サーキットトレーニング（スタジオ）	【就労】 ビジネスマナー	
14日	木	【FITプログラム （社会）】 ①FITを知る	個別訓練／利用者発表	
15日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
16日	土			
17日	日			
18日	月	【運動】 ヨガ（スタジオ）	【生活】 ブレインストーミング ～季節の変わり目対策～	
19日	火	【社会】 雑談力向上	13:10～14:00 余暇プログラム	14:10～15:00 個別訓練／利用者発表
20日	水	【余暇】 😈歯みがきプログラム🦷	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
21日	木	【FITプログラム （社会）】 ②問題を見つめなおす	個別訓練／利用者発表	
22日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
23日	土	【余暇】 OB・OG会	コミュニケーションゲーム／個別訓練	
24日	日			
25日	月	【運動】 ウォーキング	【生活】 ブレインフィットネス	
26日	火	【社会】 エゴグラムの視点を身につける　※オンライン	個別訓練／利用者発表	
27日	水	【運動】 AMRAP（スタジオ）	【FINDプログラム （就労）】 - 自己理解を通してキャリアの羅針盤を見つける -	
28日	木	【FITプログラム （社会）】 ③柔軟な考え方をしよう　前編	個別訓練／利用者発表	
29日	金	週間目標振り返りと設定	週間目標振り返りと設定	
30日	土			
31日	日			

NEUROWORKS