

# 2024年4月

# 自立訓練

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	月			ストレスコーピング②	個別訓練
2	火			面談日	個別訓練
3	水			雑談力を高めよう!	個別訓練/プレゼンスキル
4	木			ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
5	金			ライフハック①~日常生活編~	週間目標振り返り
6	土			開所日	
7	日			開所日	
8	月			防災訓練	個別訓練
9	火			面談日	個別訓練
10	水			認知行動療法に基づくFITプログラム①	個別訓練
11	木			SST	個別訓練
12	金			お花見ウォーキング	週間目標振り返り
13	土			開所日	
14	日			開所日	
15	月			仕事・暮らしの苦手解決②	個別訓練
16	火			面談日	個別訓練
17	水			ライフスキル・トレーニング (身だしなみを整える)	個別訓練
18	木			FIND⑤ 無理なこと編	個別訓練
19	金			簡単筋トレ	週間目標振り返り
20	土			開所日	
21	日			開所日	
22	月			認知行動療法に基づくFITプログラム②	個別訓練
23	火			面談日	個別訓練
24	水			ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~	ブレインフィットネスプログラム④ ~状況に合わせて対処する~
25	木			ブレインストーミング	個別訓練/プレゼン発表
26	金			体力測定	週間目標振り返り
27	土			開所日	
28	日			開所日	
29	月			祝日プログラム	祝日プログラム
30	火			面談日	個別訓練
31					

毎日のスケジュール  
 9:30 開所  
 9:50 朝礼・マインドフルネス  
 10:15-12:00 AMプログラム  
 12:00-13:00 ランチタイム  
 13:00-15:00 昼礼・PMプログラム  
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方  
 ブレインフィットネスプログラム  
 :太字黒  
 運動系プログラム:赤字  
 自己理解プログラム:青字  
 今月のおすすめプログラム:緑

運動プログラムの準備物  
 ・動きやすい服装  
 ・タオル  
 ・水分(ペットボトル・水筒)  
 ・ウォーキングのときは歩きやすい靴  
 ※スタジオプログラムのときは室内履きの靴をご用意ください