

5月 プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	日		
2	月	ブレインフィットネス 脳の健康に良いとされる睡眠のととり方	個別訓練
3	火	クイズで脳トレ	生活相談/個別訓練
4	水	梅雨に負けない体作り	個別訓練
5	木	ペーパータワー	個別訓練
6	金	FINDプログラム 大事なこと編	個別訓練/週間目標の振り返り
7	土		
8	日		
9	月	ブレインフィットネス 脳を休めるマインドフルネス	運動
10	火	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	生活相談/個別訓練
11	水	コミュニケーションタイムミニゲーム大会	個別訓練
12	木	運動 自分の体力を知ろう	個別訓練
13	金	ストレスコーピング③ ストレスサーの見直し、コーピングの行動分析	個別訓練/週間目標の振り返り
14	土		
15	日		
16	月	ブレインフィットネス 偏った食事にあ	個別訓練
17	火	運動	生活相談/個別訓練
18	水	就労系傾聴	個別訓練
19	木	FITプログラム⑥/12 問題解決を目指す	個別訓練
20	金	FINDプログラム 費用編	個別訓練/週間目標の振り返り
21	土		
22	日		
23	月	気象病の対策をしよう	運動
24	火	FITプログラム⑦/12 問題解決に取り組む	生活相談/個別訓練
25	水	コミュニケーションタイムブレインストーミング	個別訓練
26	木	運動	個別訓練
27	金	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート、日常生活、リラクゼーション	個別訓練/週間目標の振り返り
28	土		
29	日		
30	月	ブレインフィットネス 夏バテ予防	個別訓練
31	火	FITプログラム⑧/12 行動を通して思い込みを変えよう	生活相談/個別訓練

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
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 昼礼・マインドフルネス
 昼礼後～13:15 センター内清掃
 13:15～15:00PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

* プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : 祝日特別プログラム

運動系プログラムの準備物
 ・ ジャージなどの運動服 ・ 着替え
 ・ タオル ・ 水分 (ペットボトル・水筒)

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性 (柔軟的な思考や行動) を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Direction プログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。