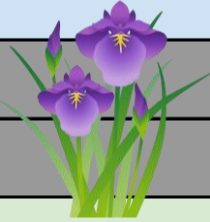


# 6月 プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	水	就労系報連相を意識しよう	個別訓練
2	木	運動 ウォーキング	個別訓練
3	金	FINDプログラム 無理なこと編	個別訓練/週間目標の振り返り
4	土		
5	日		
6	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り方	インストラクターと運動
7	火	FITプログラム⑨/12 人間関係を見直そう	生活相談/個別訓練
8	水	コミュニケーションタイム	個別訓練
9	木	ストレスコーピング⑤ 行動活性化、マインドフルネス	個別訓練
10	金	運動 オフィスで簡単ストレッチ	個別訓練/週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	ブレインフィットネス 様々な瞑想	個別訓練
14	火	FITプログラム⑩/12 スキーマに気づこう	生活相談/個別訓練
15	水	就労系文面作成 Eメール編	個別訓練
16	木	運動 自分の体力を知ろう	個別訓練
17	金	FINDプログラム 好きなこと編	個別訓練/週間目標の振り返り
18	土		
19	日		
20	月	ブレインフィットネス 不足しがちな栄養素	個別訓練
21	火	インストラクターと運動	生活相談/個別訓練
22	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
23	木	FITプログラム⑪/12 スキーマを修正しよう	個別訓練
24	金	ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール	個別訓練/週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	ブレインフィットネス 理想の生活習慣について考えよう	個別訓練
28	火	FITプログラム⑫/12 CBTプログラムの振り返り	生活相談/個別訓練
29	水	就労系文面作成 メモ・書類編	個別訓練
30	木	運動 デュアルタスクトレーニング	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。