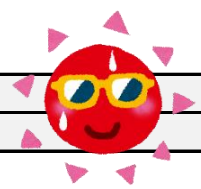


# 8月 プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	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	個別訓練
2	火	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
3	水	コミュニケーションタイム ミニゲーム	個別訓練
4	木	自分の体力を知ろう	生活相談/個別訓練
5	金	ストレスコーピング② コーピングリストを作る	個別訓練/週間目標の振り返り
6	土		
7	日		
8	月	ブレインフィットネス 呼吸瞑想・音の瞑想	個別訓練
9	火	FITプログラム⑥/12 問題解決を目指す	インストラクターと運動
10	水	就労系 段取り力を鍛える	個別訓練
11	木	ポッチャ!!	生活相談/個別訓練
12	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
13	土		
14	日		
15	月	ブレインフィットネス トレーニングと食事	個別訓練
16	火	FITプログラム⑦/12 問題解決に取り組む	個別訓練
17	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
18	木	インストラクターと運動	生活相談/個別訓練
19	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
20	土		
21	日		
22	月	ブレインフィットネス 習慣化7つのコツ	個別訓練
23	火	インストラクターと運動	個別訓練
24	水	就労系 4ステップの自己分析	個別訓練
25	木	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
26	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
27	土		
28	日		
29	月	性格分析で自分を知ろう	個別訓練
30	火	FITプログラム⑨/12 人間関係を見直そう	個別訓練
31	水	インストラクターと運動	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。