

9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	木	コミュニケーションタイム ミニゲーム	個別訓練
2	金	ストレスコーピング④ ソーシャルサポート,日常生活,リラクセーション	個別訓練/週間目標の振り返り
3	土		
4	日		
5	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
6	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
7	水	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	個別訓練
8	木	個別訓練	インストラクターと運動
9	金	FINDプログラム 得意なこと編	個別訓練/週間目標の振り返り
10	土		
11	日		
12	月	ブレインフィットネス 脳を休めるマインドフルネス	個別訓練
13	火	インストラクターと運動	合同配信 障害年金について
14	水	コミュニケーションタイム ブレインストーミング	生活相談/個別訓練
15	木	コミュニケーションタイム 非言語コミュニケーションゲーム	個別訓練
16	金	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/週間目標の振り返り
17	土		
18	日		
19	月	ポッチャ！！	個別訓練
20	火	インストラクターと運動	生活相談/個別訓練
21	水	就労系 オープンとクローズの違い	個別訓練
22	木	FITプログラム⑪/12 スキーマを修正しよう	個別訓練
23	金	ニューロアート第3弾	個別訓練/週間目標の振り返り
24	土		
25	日		
26	月	ブレインフィットネス 脳の健康に良いとされる飲み物とは	個別訓練
27	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
28	水	コミュニケーションタイム ミニゲーム	個別訓練
29	木	個別訓練	インストラクターと運動
30	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

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。