





2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	コミュニケーションタイムミニゲーム大会	個別訓練
2	木	 ポジティブ心理学⑥/10レジリエンス①	個別訓練
3	金	 FITプログラム④/12 柔軟な考え方をしよう～中編～	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 からだスキャン瞑想	個別訓練
7	火	デュアルタスクとリラックスヨガ @わらわら	個別訓練 / 生活相談
8	水	就労系仕事のマナー	個別訓練
9	木	FINDプログラム 無理なこと編	個別訓練
10	金	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	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 生活のリズムを作る	個別訓練
14	火	 インストラクターと運動 体力測定有 @所沢センター	個別訓練 / 生活相談
15	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 
16	木	ポジティブ心理学⑦/10レジリエンス②	個別訓練
17	金	FITプログラム⑥/12 問題解決を目指す 	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 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	個別訓練 
21	火	筋トレとストレッチ @わらわら	個別訓練 / 生活相談
22	水	就労系傾聴	個別訓練
23	木	ニューロアート第5弾	個別訓練
24	金	FITプログラム⑦/12 問題解決に取り組む 	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 生活の質を上げる(食事編) 	個別訓練 
28	火	目指せ脂肪燃焼 @わらわら 	個別訓練 / 生活相談

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。