

3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⑧/10レジリエンス③	個別訓練
3	金	FITプログラム⑧/12 行動を通して思い込みを変えよう	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食事とは	個別訓練
7	火	インストラクターと運動 体力測定有 @わらわら	個別訓練 / 生活相談
8	水	就労系報連相を意識しよう	個別訓練
9	木	ポジティブ心理学⑨/10レジリエンス④	個別訓練
10	金	FITプログラム⑨/12 人間関係を見直そう	個別訓練/週間目標の振り返り
11	土		
12	日		
13	月	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる (活動編)	個別訓練
14	火	デュアルタスクとリラックスヨガ @わらわら	合同配信 インストラクターさんと運動
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	FINDプログラム 好きなこと編	個別訓練
17	金	FITプログラム⑩/12 スキーマに気づこう	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 ウォーキング	個別訓練
21	火	ポッチャ	個別訓練 / 生活相談
22	水	就労系文面作成 Eメール編	個別訓練
23	木	ポジティブ心理学⑩/10レジリエンス⑤	個別訓練
24	金	外で身体を動かそう	個別訓練/週間目標の振り返り
25	土		
26	日		
27	月	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対処する	個別訓練
28	火	お花見ウォーキング	個別訓練 / 生活相談
29	水	コミュニケーションタイムコミュニケーションカードゲ	個別訓練
30	木	ポジティブ番外編ウェルビーイングが高まるワーク	個別訓練
31	金	FITプログラム⑪/12 スキーマを修正しよう	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)

BF = ブレインフィットネス

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。