

2023		9月プログラム表	
日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	Fri	その他 オフィスルール確認/生活塾ガイダンス 災害対策プログラム	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
2	Sat	毎週月曜日のウィークリーレポートの振り返りは、前の週の金曜日に来所されなかった方が対象です。	
3	Sun		
4	Mon	生活系 BFコアプログラム③ 生活の質を上げる(活動編)	ウィークリーレポート振り返り) /個別訓練
5	Tue	運動系 オフィスで簡単ストレッチ	個別訓練
6	Wed	社会系 FITプログラム2/12 問題を見つめなおす	個別訓練
7	Thu	社会系 アンガーコントロール	個別訓練
8	Fri	就活系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
9	Sat		
10	Sun		
11	Mon	生活系 脳を休めるマインドフルネス瞑想	(ウィークリーレポート振り返り) /個別訓練
12	Tue	社会系 アサーション	個別訓練
13	Wed	社会系 FITプログラム3/12 柔軟な考え方をしよう~前編~	個別訓練
14	Thu	運動系 インストラクターによる「脚力UPトレーニング」	個別訓練
15	Fri	就労系 段取り力を鍛えよう	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
16	Sat		
17	Sun		
18	Mon	社会系 祝日限定プログラム クイズで脳トレ!	敬老の日 (ウィークリーレポート振り返り) /個別訓練
19	Tue	運動系 ウォーキング	個別訓練
20	Wed	社会系 FITプログラム4/12 柔軟な考え方をしよう~中編~	個別訓練
21	Thu	リワークプログラム 事例検討 復職前面談プログラム	個別訓練
22	Fri	就活系 FINDプログラム③ 大事なこと編	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
23	Sat		
24	Sun		
25	Mon	生活系 BFコアプログラム④ 状況に合わせて対処する	(ウィークリーレポート振り返り) /個別訓練
26	Tue	社会系 自己分析をしよう ~やる気曲線/心の地図~	個別訓練
27	Wed	社会系 FITプログラム5/12 柔軟な考え方をしよう~後編~	個別訓練
28	Thu	運動系 インストラクターによる「骨盤ウォーキング」	個別訓練
29	Fri	生活系 読書に親しもう	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
30	Sat		
9:30~ 開所		お知らせ	
9:50~ 朝礼/マインドフルネス瞑想		・9月よりリワーク(復職)プログラムの一部が午前のプログラムとして移行しています。リワークの方以外も参加可能です。	
10:00~12:00 AMプログラム ※11時頃 10分の小休憩があります		・9月21日(木)のAMリワークプログラムは復職希望の方を対象としたプログラムです。	
12:00~13:00 ランチ		運動系のプログラムについて	
13:00~ 昼礼/マインドフルネス瞑想/清掃 ※14時頃 10分の小休憩があります		■準備物	
13:15~ PMプログラム		・ジャージなど動きやすい服装もしくは着替えをご持参ください。	
15:00~15:30 終礼、1日の振り返り		※ストレッチがきかないズボンでは、怪我をする恐れがあります。	
		・タオル	
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略です。公認心理師が提供をしています。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き、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。回を重ねるごとに難易度が高まりますので、初回からの参加がおすすめです。心理系プログラムですので、体調に合わせてご参加ください。			
FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略です。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。			