

2024 年 9 月 プログラム表 大塚センター (TEL : 03-5980-9023)

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	生活系 偏った食事にプラスα	その他 個別訓練
3	火	運動系 インストラクターによる 納涼盆踊りフェスティバル ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/FITプログラムのホームワーク
4	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	その他 個別訓練
5	木	就労系 NEW! 感情と付き合う (EQ①) ~感情の識別・感情の利用~	その他 ウィークリーレポート振り返り(予備日) /個別訓練
6	金	就労系 FINDプログラム① 好きなこと編	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
7	土	人間関係 余暇系プログラム NEW! ニューロアート (クレイアート)	その他 個別訓練
8	日		
9	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる (活動編)	その他 個別訓練
10	火	運動系 自分の体力を知ろう ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/FITプログラムのホームワーク
11	水	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう~前編~	その他 個別訓練
12	木	就労系 オープン・クローズの違い	その他 ウィークリーレポート振り返り(予備日) /個別訓練
13	金	就労系 ② 企業研究をしよう	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
14	土	人間関係 余暇系プログラム パズル大作戦 (第二弾)	その他 個別訓練
15	日		
16	月	生活系 ブレインストーミング(BF飯を考えよう!)	その他 個別訓練
17	火	運動系 インストラクターによる 呼吸を深めるフローヨガ ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/FITプログラムのホームワーク
18	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう~後編~	その他 個別訓練
19	木	生活系 仕事・暮らしの苦手解決④ 自己抑制	その他 ウィークリーレポート振り返り(予備日) /個別訓練
20	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
21	土	人間関係 余暇系プログラム コミュニケーションゲーム	その他 個別訓練
22	日		
23	月	生活系 気象病の対策をしよう!	その他 個別訓練
24	火	運動系 デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	その他 個別訓練/FITプログラムのホームワーク
25	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	その他 個別訓練
26	木	就労系 セルフケア①	その他 ウィークリーレポート振り返り(予備日) /個別訓練
27	金	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス・就労後も安定している方の特徴	その他 ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
28	土	人間関係 余暇系プログラム セルフケアを増やそう	その他 個別訓練
29	日		
30	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	その他 トレーニングレポート振り返り/個別訓練
9:30	開所	表の見方 : 公認心理師 提供プログラム : ブレインフィットネス (BF) : 土・祝日プログラム	■運動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) ※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、検討ください。 ■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りは、基本的には毎週金曜日の午後実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後、ウィークリーレポートの振り返りを行います。
9:50	朝礼/マインドフルネス瞑想		
10:00-12:00	AMプログラム		
12:00-13:00	昼休憩(ランチ)		
13:00	昼礼/マインドフルネス瞑想		
13:10-15:00	PMプログラム		
15:00-15:30	終礼/1日の振り返り		
FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略であり、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8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プログラムの略で、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。			