

2024 年 10 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	火	運動系 インストラクターによる 感しい筋トレ(お股引き締め) ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
2	水	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
3	木	就労系 NEW! 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	ウィークリーレポート振り返り予備日/個別訓練
4	金	就労系 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
5	土	人間関係 余暇系プログラム コラージュアート(秋編)	個別訓練
6	日		
7	月	生活系 様々な瞑想	社会系 NEW! 自己肯定感と向き合う①
8	火	運動系 ウォーキング(池袋までレッツゴー) ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
9	水	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
10	木	就労系 セルフケア②	ウィークリーレポート振り返り予備日/個別訓練
11	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	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
12	土	人間関係 余暇系プログラム 読書の秋 ブックプレゼンテーション	個別訓練
13	日		
14	月	生活系 ブレインストーミング	個別訓練
15	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	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
16	水	社会系 FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう/FITプログラムの振り返り	個別訓練
17	木	生活系 仕事・暮らしの苦手解決⑤ 注意の持続	ウィークリーレポート振り返り予備日/個別訓練
18	金	就労系 FINDプログラム④ 費用編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
19	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	個別訓練
20	日		
21	月	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える	個別訓練
22	火	運動系 インストラクターによる セルフケア&ヨガ(疲労回復) ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
23	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	個別訓練
24	木	就労系 傾聴	ウィークリーレポート振り返り予備日/個別訓練
25	金	就活系 模擬面接	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
26	土	人間関係 余暇系プログラム ハロウィンイベント	個別訓練
27	日		
28	月	生活系 より良い生活習慣	社会系 NEW! 自己肯定感と向き合う②
29	火	運動系 ビジョントレーニング	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
30	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
31	木	社会系 災害対策プログラム+避難地までウォーキング	ウィークリーレポート振り返り予備日/個別訓練

9:30 開所

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

表の見方

- 認心理師 提供プログラム
- レインフィットネス(BF)
- 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。

■単位について

○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。

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。