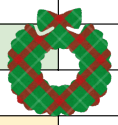
2024　年　12　月 プログラム表　大塚センター (TEL:03-5980-9023)

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**　大塚ウォーキング！ **※防寒、動きやすい服装でご参加ください**	個別訓練
3	火	**運動系　インストラクターによる** セルフケアストレッチ＆ヨガ～ストレスケア編～ **※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
4	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	**体力向上**　／個別訓練
5	木	**就労系**　感情と付き合う(EQ①) 感情の識別・感情の利用	**社会系** ポジティブ心理学3/10
6	金	**就活系** ②　企業研究をしよう	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
7	土	**内田クレペリン検査＋コミュニケーションゲーム** ～集中力を測ろう！～	個別訓練
8	日		
9	月	**生活系**　BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	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**	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	**体力向上**　／個別訓練
12	木	**就労系**　感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	**社会系** ポジティブ心理学4/10
13	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
14	土	**合同配信プログラム** **就活系**　模擬面接・模擬面談	個別訓練
15	日	❄ ✻ ❄ ✻ ❄ ❄ ❄ ✻ ❄ ✻ ❄ ❄ ❄ ✻ ❄ ✻ ❄ ❄ ❄ ✻ ❄	
16	月	**生活系** 脳の疲労回復	個別訓練
17	火	**運動系　オフィスで簡単ストレッチ** **※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
18	水	**社会系**　FITプログラム　大おさらい会 ～FITのワークシートの疑問を解決しよう～	**体力向上**　／個別訓練
19	木	**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	**社会系** ポジティブ心理学5/10
20	金	**就活系** ③　履歴書・職務経歴書の書き方	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 クリスマスリースを作ろう	個別訓練
22	日		
23	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
24	火	**運動系　インストラクターによる** クリスマス踊祭　**※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
25	水	**NEW！社会系**　心のストレッチ ～ネガティブ感情に気づく・コントロールする～	**体力向上**　／個別訓練
26	木	**就労系** 企業が障害者雇用に求めること	**社会系** ポジティブ心理学6/10
27	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
28	土	**人間関係**　余暇系プログラム Year end party	個別訓練
29	日		
30	月	**生活系**　年末詣へ行こう！ **※防寒、動きやすい服装でご参加ください**	個別訓練
31	火	**年始は2025年1月6日（月）より開所いたします。よいお年をお迎えください。**	

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

- 公認心理師　提供
- 生活系
- 土・祝日

■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、ご検討ください。

■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に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後に、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。