2024　年　11　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	金	**就労系** FINDプログラム⑤ 無理なこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
2	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
3	日		
4	月	**人間関係** 余暇系プログラム 個別相談会	個別訓練
5	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
6	水	**社会系** FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	**体力向上** ／個別訓練
7	木	**就労系** タスクマネージメントを鍛えよう	**NEW！社会系** 自己肯定感に向き合おう③
8	金	**就活系** ① 就職活動のステップとポイント	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
9	土	**人間関係** 余暇系プログラム 秋にまつわる折り紙を折ろう	個別訓練
10	日		
11	月	**生活系** BFコアプログラム 生活の質を上げる（食事編）	**就労系** 生活系　仕事・暮らしの苦手解決⑥ シフティング(切替)
12	火	**運動系** **インストラクターによる** 季節の不調対策ヨガ～秋編～ **※下記の準備物を確認ください**	※支援提供時間13時まで(社内研修のため)
13	水	**社会系** FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	**体力向上** ／個別訓練
14	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	**NEW！社会系** ポジティブ心理学1/10
15	金	**就労系** FINDプログラム① 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
16	土	**人間関係** 余暇系プログラム ニューロアート（ちぎり絵ver）	個別訓練
17	日		
18	月	**生活系** 偏った食事にプラスα	個別訓練
19	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**	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
20	水	**社会系** FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	**体力向上** ／個別訓練
21	木	**就労系** ナビゲーションブックを作ろう	**NEW！社会系** ポジティブ心理学2/10
22	金	**就活系** アンガーコントロール	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
23	土	**人間関係** 余暇系プログラム ブレインストーミング（お掃除編　）	個別訓練
24	日		
25	月	**生活系** BFコアプログラム 生活の質を上げる（活動編）	個別訓練
26	火	**運動系** **インストラクターによる** 姿勢改善トレーニング　**※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
27	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	**体力向上** ／個別訓練
28	木	**就労系** アサーション	**就労系** セルフケア③
29	金	**就労系** FINDプログラム② 得意なこと編	トレーニングレポート振り返り／ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
30	土	**人間関係** 余暇系プログラム 紙飛行機ギネスに挑戦	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

- 公認心理師　提供
- 生活系
- **午後のプログラム**
- 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。