


2025

年

1

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	水	1月6日(月)より開所します。 	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	NEW! 生活系 BF格付けチェック!	個別訓練
7	火	運動系 インストラクターによる 初詣ウォーキング※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
8	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	体力向上 / 個別訓練
9	木	就労系 セルフケア①	社会系 ポジティブ心理学7/10 /ウィークリーレポートの振り返り
10	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
11	土	人間関係 余暇プログラム ニューロトーク	個別訓練
12	日		
13	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編) 	個別訓練
14	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
15	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	体力向上 / 個別訓練
16	木	就労系 文字コミュニケーション	社会系 ポジティブ心理学8/10 /ウィークリーレポートの振り返り
17	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
18	土	人間関係 余暇プログラム BFすごろく(作成編)※	個別訓練
19	日		
20	月	生活系 偏った食事にプラスα	個別訓練
21	火	運動系 インストラクターによる 優しい筋トレ~強度別サーキット~※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
22	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
23	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9/10 /ウィークリーレポートの振り返り
24	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
25	土	人間関係 余暇プログラム BFすごろく(実践編)※ 	個別訓練
26	日		
27	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
28	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
29	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
30	木	就労系 オープン・クローズの違い	社会系 ポジティブ心理学10/10 /ウィークリーレポートの振り返り
31	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
9:30 開所	表の見方		■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。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想	公認心理師 提供		
10:00-12:00 AMプログラム	生活系		
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)	土・祝日		
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。			