

5月 プログラム表



大宮南センター

日	曜日	通所予定	通院	食事	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム	単位取得
1	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～	トレーニングレポート振り返り／個別訓練	
2	木	AM PM	通院	食事	就労系 段取り力を鍛えよう	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
3	金	AM	通院		祝日限定プログラム ～コミュニケーション推理ゲーム～		
4	土						
5	日						
6	月	AM	通院		社会系 プラス表現トレーニング①日常単語編		
7	火	AM PM	通院	食事	運動系 インストラクター派遣 ※欄外の準備物を確認ください	ウィークリーレポート振り返り／FITホームワーク／個別訓練	
8	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決を目指す	個別訓練	
9	木	AM PM	通院	食事	就労系 4ステップの自己分析	個別訓練	
10	金	AM PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
11	土	AM	通院		ウィークリーレポート振り返り／個別訓練		
12	日						
13	月	AM PM	通院	食事	社会系 塾制度・ガイダンス・掃除	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
14	火	AM PM	通院	食事	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ホームワーク	
15	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑦ 問題解決に取り組む	個別訓練	
16	木	AM PM	通院	食事	就労系 長く働くためには	個別訓練	
17	金	AM PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる (食事編)	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
18	土						
19	日						
20	月	AM PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語・実践編	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
21	火	AM PM	通院	食事	運動系 ～脂肪燃焼！ポксаサイズ～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／FITホームワーク	
22	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑧ 行動を通して思い込みを変えよう 前編	個別訓練	
23	木	AM PM	通院	食事	就労系 目標設定/仕事の基本8項目	個別訓練	
24	金	AM PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる (活動編)	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
25	土	AM	通院		ウィークリーレポート振り返り／個別訓練		
26	日						
27	月	AM PM	通院	食事	社会系 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	火	AM PM	通院	食事	災害対策プログラム	運動系 ～避難地ま	個別訓練／FITホームワーク
29	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑨ 行動を通して思い込みを変えよう 後編	個別訓練	
30	木	AM PM	通院	食事	就労系 オープン・クローズの違い	個別訓練	
31	金	AM PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	トレーニングレポート振り返り／個別訓練	

<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>運動系プログラム 赤色</p> <p>生活系プログラム 黄色</p> <p>社会系プログラム 緑色</p> <p>就労系プログラム 青色</p>	<p>運動プログラムの準備物</p> <p>・ジャージなどの運動服 (着替え) ・タオル</p> <p>・水分 (ペットボトル・水筒)</p> <p>※プログラムは変更する場合があります。 その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。</p>	<p>→ 単位を 取得 でき たら</p>
<p>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12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。</p> <p>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。</p>			
<p>面談日：専用書式で申請いただくことによって面談を実施しております。</p> <p>模擬面接：就活塾在籍中以降の方のみ実施。志望企業が定まっており、応募書類作成済みの方対象。</p>			