


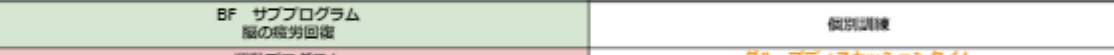
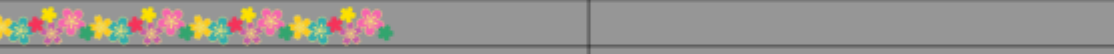


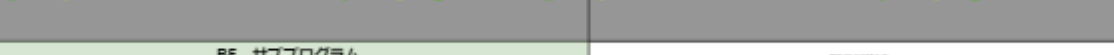


5月プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	水	仕事の探し方 ～求人票を調べてみよう🔍～	「退職者向けグループ課題」 働き方座談会 個別訓練
2	木	FINDプログラム 費用編	個別訓練
3	金	🌱新緑を見てリラックス/航空公園ウォーキング🌱	個別訓練
4	祝		
5	日		
6	月	コミュニケーション 🔥GWボードゲーム大会🔥	個別訓練
7	火	運動プログラム 体力測定	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
8	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー	個別訓練
9	木	FITプログラム⑪/12 FITプログラムの振り返り	「生活管理グループ課題」 ～社会資源を活用しよう!～ 個別訓練/生活相談
10	金	オンタイムストレスケア実践すごろく ～準備編～	個別訓練
11	土		
12	日		
13	月	BF サブプログラム 脳の疲労回復	個別訓練
14	火	運動プログラム 🔴ニューロリワーク卓球部🔴	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
15	水	企業研究の仕方 ～気になる企業を探してみよう🔍～	個別訓練
16	木	FINDプログラム 無理なこと編	「作業系グループ課題」 ～「作業遂行力」定期モニタリング 個別訓練/生活相談
17	金	オンタイムストレスケア実践すごろく ～やってみよう編～	個別訓練
18	土		
19	日		
20	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	個別訓練
21	火	運動プログラム 🔴やってみようボクササイズ🔴	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
22	水	実行機能トレーニング① セルフモニタリング	個別訓練
23	木	FITプログラム⑩/12 FITプログラムを知る	「就労系グループ課題」 ～配慮事項について考えよう!～ 個別訓練
24	金	コミュニケーションアップ! ～アサーショントレーニング～	個別訓練
25	土		
26	日		
27	月	BF サブプログラム 航空公園で気持ちよく深呼吸	個別訓練
28	火	運動プログラム⑥わらわら ヨカー太陽礼拝に挑戦	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
29	水	要約 ～言いたい事の要点をまとめる～	個別訓練
30	木	FINDプログラム 好きなこと編	「生活管理グループ課題」 梅雨対策 個別訓練/生活相談
31	金	ライフスキルトレーニング ～外出の予定を立てよう!～	個別訓練

毎日のスケジュール

9:30 開所
9:50 朝礼・マインドフルネス
10:00-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチ
13:00 朝礼・マインドフルネス
朝礼後～13:15 センター内清掃
13:15～15:00PMプログラム
15:00-15:30 朝礼・1日の振り返り

*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : その他プログラム

運動系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)

BF =ブレインフィットネス

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。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。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。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、自身の働く方向性を探っていきます。