

2024 5月プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	個別訓練
2	木	運動系(スタジオ移動) インストラクターによる「姿勢維持体幹トレーニング」	社会系 ガイダンス/ミニゲーム
3	金	生活系 コミュニケーション 地図を作ろう②	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
4	土		
5	日		
6	月	生活系 コミュニケーション 合意形成ゲーム	個別訓練 / (ウィークリーレポート振り返り)
7	火	アイスブレイク / 個別訓練	生活系 仕事・暮らしの苦手解決③ セルフモニタリング
8	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	個別訓練
9	木	運動系 ウォーキング	午後のプチプログラム / 個別訓練
10	金	就活系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
11	土		
12	日		
13	月	生活系 BFコアプログラム④ 状況に合わせて対処する	個別訓練 / (ウィークリーレポート振り返り)
14	火	アイスブレイク / 個別訓練	社会系 アサーション
15	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	個別訓練
16	木	運動系 オフィスで簡単ストレッチ	午後のプチプログラム + ウォーキング / 個別訓練
17	金	社会系 ガイダンス / ミニゲーム	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
18	土		
19	日		
20	月	運動系(スタジオ移動) 自分の体力を知ろう(体力測定)	個別訓練 / (ウィークリーレポート振り返り)
21	火	アイスブレイク / 個別訓練	生活系 仕事・暮らしの苦手解決④ 自己抑制
22	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	個別訓練
23	木	朝のプチプログラム / 個別訓練	生活系 コミュニケーション ラーメン屋のお客
24	金	社会系 リワークプログラム セルフケア③	ウィークリーレポート振り返り /個別訓練
25	土		
26	日		
27	月	生活系 BFコアプログラム① 生活のリズムを整える	個別訓練 / (ウィークリーレポート振り返り)
28	火	アイスブレイク / 個別訓練	社会系 リワークプログラム 感情と付き合う(EQ①)
29	水	社会系 FITプログラム1/8 FITプログラムを知る	個別訓練
30	木	運動系(スタジオ移動) インストラクターによる リラクゼーション系「季節の不調対策ヨガ」	午後のプチプログラム / 個別訓練
31	金	就活系 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

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
※11時頃 10分の小休憩があります

12:00~13:00 ランチ

13:00~ 昼礼/マインドフルネス瞑想 / 清掃
※14時頃 10分の小休憩があります

13:15~ PMプログラム

15:00~15:30 終礼、1日の振り返り

お知らせ

・正式利用の方の通所予定の変更は、こちらの QRコードを読み取っていただき、フォームよりご回答ください。使い方が分からない場合は、スタッフまでお声がけください。 当日欠席なされる場合は、お電話でご連絡ください。

※ガイダンスは、「安定就労に向けて、オフィスルール確認、生活塾について等」を行う予定です。

運動系のプログラムについて

■準備物

- ・ジャージなど動きやすい服装もしくは着替えをご持参ください。(ストレッチがきかないズボンでは、怪我をする恐れがあります。)
- ・タオル
- ・水分(ペットボトル・水筒等)

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング Flexibility Intervention Training)の略です。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(IT)に近づくことを目的としたプログラムです。計8回構成の心理系プログラムです。最終回に向けて負荷や難易度が高くなりますので、初回からの参加や体調に合わせての参加をおすすめしています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略です。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。