

2024年 7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	月	BFコアプログラム ④/4-1 状況にあわせて対処する	個別訓練
2	火	運動プログラム@センター内 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
3	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング	「就労系グループ課題」～わたしの転職活動座談会～ 個別訓練/FITホームワーク
4	木	FITプログラム④/12 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練
5	金	コミュニケーション ～相談上手になろう！<援助要請を身に付ける>～	個別訓練
6	土	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉	
7	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉	
8	月	BFサブ リカバリープランを考えよう	個別訓練
9	火	運動プログラム@センター内 📍ニューロ卓球部!夏の選抜大会📍	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
10	水	模擬面接準備! ✨自己PRの作り方✨	「生活管理グループ課題」健康ツボ押し 個別訓練
11	木	FINDプログラム 費用編	個別訓練
12	金	コミュニケーション 短所を長所に変えたい焼き	個別訓練
13	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
14	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
15	月	BFコアプログラム ④/4-2 プレインフィットネスまとめ編	個別訓練
16	火	運動プログラム@わらわら 自分に優しくマッサージ&ヨガ	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
17	水	実行機能トレーニング① プランニング	「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/FITホームワーク
18	木	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
19	金	コミュニケーションプログラム ～あなたならどう対応する?対応力アップ👏～	個別訓練
20	土	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟	
21	日	🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟🌟	
22	月	BFサブプログラム 対人関係	個別訓練
23	火	運動プログラム@わらわら 目指せ脂肪燃焼-サーキットトレーニング	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
24	水	挑戦しよう! 模擬面接 ～✨自己PR強化編✨～	「生活管理グループ課題」じんわり身体を動かそう 個別訓練
25	木	FINDプログラム 無理なこと編	個別訓練
26	金	コミュニケーションプログラム 📍想像力と発信力を鍛えよう📍	個別訓練
27	土	🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆	
28	日	🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆🎆	
29	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	個別訓練
30	火	運動プログラム@わらわら 📍スカットと発散!ニューロボクシング部📍	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
31	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー	「復職系グループ課題」その再発防止策、説得力がありますか? 個別訓練/FITホームワーク

毎日のスケジュール
 9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドfulness
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 昼礼・マインドfulness
 昼礼後～13:15 センター内清掃
 13:15-15:00PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・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 = プ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ご自身の働く方向性を探っていきます。