

# 2024年 7月

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
1	月	課題を見つめなおす/マイプログラム	課題を見つめなおす/マイプログラム
2	火	FITホームワーク/マイプログラム	スタジオヨガ
3	水	FIT第1回 「FITを知る」	FITホームワーク/マイプログラム
4	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労（出荷作業）
5	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 障害について考える①
6	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
8	月	BFコアプログラム② 「生活の質を上げる」食事編	PC・個別訓練/リワークプログラム
9	火	PC・個別訓練/リワークプログラム	運動プログラム
10	水	社会系 SST①聴く・話す	PC・個別訓練/リワークプログラム
11	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 ビジネスマナー コミュニケーションのコツ
12	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	FIND 第1回「興味」
13	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
15	月	生活系 知的活動	
16	火	PC・個別訓練/リワークプログラム	スタジオヨガ
17	水	FIT 第2回 「問題を見つめ直す」	FITホームワーク/マイプログラム
18	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労（レシート集計）
19	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	プラス表現①日常単語編
20	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
22	月	ストレスコーピング①ストレスとは？	PC・個別訓練/リワークプログラム
23	火	体力測定①/個別訓練	運動プログラム
24	水	社会系SST② 感謝の気持ちを伝える	PC・個別訓練/リワークプログラム
25	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系ビジネスマナー 人に与える印象①
26	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 グループワーク
27	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
29	月	生活系 行動計画の振り返り・知的活動	PC・個別訓練/リワークプログラム
30	火	体力測定②/個別訓練	運動プログラム
31	水	FIT 第3回 「柔軟な考え方をしよう」（前編）	FITホームワーク/マイプログラム
BFコア プログラム		「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。	
FIT		様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。	
FIND		長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。	
リワーク プログラム		これまでの働き方、退職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。	