

7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	月	AM PM	通院	食事	社会系 塾制度・ガイダンス・掃除 ～グループディスカッション～	レポート振り返り/個別訓練	
2	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	
3	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練	
4	木	AM PM	通院	食事	就労系 応募書類作成	個別訓練	
5	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	レポート振り返り/個別訓練	
6	土						
7	日						
8	月	AM PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング③状況編	レポート振り返り/個別訓練	
9	火	AM PM	通院	食事	運動系 インストラクター派遣 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク	
10	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練	
11	木	AM PM	通院	食事	就労系 電話対応	個別訓練	
12	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)	レポート振り返り/個別訓練	
13	土	AM	通院		レポート振り返り/個別訓練		
14	日						
15	月	AM	通院		祝日限定プログラム ～創作活動・夏のアイテムVer.～		
16	火	AM PM	通院	食事	運動系～姿勢改善トレーニング～/個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練	
17	水	AM PM	通院	食事	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練	
18	木	AM PM	通院	食事	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練	
19	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)	レポート振り返り/個別訓練	
20	土						
21	日						
22	月	AM PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング③状況・実践編	レポート振り返り/個別訓練	
23	火	AM PM	通院	食事	運動系 ～やさしい筋トレ～ /個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITホームワーク	
24	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～	個別訓練	
25	木	AM PM	通院	食事	就労系 段取り力を鍛えよう	個別訓練	
26	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	レポート振り返り/個別訓練	
27	土	AM	通院		土曜日限定プログラム ～ ストレス軽減作業/個別訓練 ～		
28	日						
29	月	AM PM	通院	食事	社会系 FINDプログラム① 好きなこと編	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練	
30	火	AM PM	通院	食事	運動系 ～脂肪燃焼!ボクササイズ～ /個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
31	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	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
12:00-13:00 ランチ
13:00-15:00 PMプログラム
15:00-15:30 1日の振り返り

表の見方	
運動系プログラム	赤色
生活系プログラム	黄色
社会系プログラム	緑色
就労系プログラム	青色

運動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)

※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。

↑単位を取得できたら☑

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) に近づける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。

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。
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。