

8月 プログラム表【名前： 】



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	木	AM	PM	通院 食事	就労系 4ステップの自己分析	レポート振り返り/個別訓練	
2	金	AM	PM	通院 食事	生活系 プ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	
3	土						
4	日						
5	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	
6	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	
7	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑦ 問題解決に取り組む	個別訓練	
8	木	AM	PM	通院 食事	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	個別訓練	
9	金	AM	PM	通院 食事	生活系 プ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	
10	土						
11	日						
12	月	AM		通院	祝日限定プログラム ～美文字講座～		
13	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	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練	
14	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑧ 行動を通して思い込みを変えよう 前編	個別訓練	
15	木	AM	PM	通院 食事	就労系 目標設定/仕事の基本8項目	個別訓練	
16	金	AM	PM	通院 食事	生活系 プ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	
17	土						
18	日						
19	月	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング④自己表現編	レポート振り返り/個別訓練	
20	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	
21	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑨ 行動を通して思い込みを変えよう 後編	個別訓練	
22	木	AM	PM	通院 食事	就労系 オープン・クローズの違い	個別訓練	
23	金	AM	PM	通院 食事	生活系 プ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	
24	土	AM		通院	土曜日限定プログラム ～キャリアシミュレーションすごろく/チームビルディング～		
25	日						
26	月	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング④自己表現・実践編	レポート振り返り/個別訓練	
27	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/FITホームワーク	
28	水	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑩ スキーマに気づこう	個別訓練	
29	木	AM	PM	通院 食事	就労系 仕事のマナー	個別訓練	
30	金	AM	PM	通院 食事	社会系 FINDプログラム② 得意なこと編	レポート振り返り/個別訓練	
31	土	AM		通院	土曜日限定プログラム ～ストレス軽減作業～		

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いたトレーニングなど、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り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。