

2024 7月 プログラム表

Table with columns for Day (日), Date (曜日), AM Program (10:00 ~ 12:00 AM プログラム), and PM Program (13:15 ~ 15:00 PM プログラム). Rows 1-31 contain daily program details including topics like '生活系 プレインフィットネス' and '社会系 FITプログラム'.

Summary table for 7/30 ~ 7/31. Includes '開所' (Opening), 'お知らせ' (Notice) with QR code and contact info, and '9:50~ 朝礼/マインドフルネス瞑想' (Morning prayer/meditation).

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 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。

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、自身の働く方向性を探っていきます。