

2024年

10月

プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	火	運動プログラム@センター内 体力測定	個別訓練
2	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング編機能	【就労向けサブプログラム】 就労初めてガイドブックを読んでみよう 個別訓練
3	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	個別訓練
4	金	コミュニケーション ～以心伝心・合意形成ゲーム～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
5	土	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
6	日	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
7	月	BFコアプログラム④-2 状況にあわせて対処する	個別訓練
8	火	運動プログラム@センター内 ニューロ卓球部～一球入魂！王座決定戦～	個別訓練
9	水	"伝える"よりも"伝わる"コミュニケーション ～要約カトレーニング～	ディスカッションタイム～気象病対策～ 個別訓練
10	木	FINDプログラム 無理なこと編	個別訓練
11	金	【利用者企画】ハロウィンフェスティバル準備編 コミュニケーション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
12	木	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
13	日	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
14	月	航空公園ウォーキング デッサン🎨スナップ写真📷芸術の秋🍁	個別訓練
15	火	運動プログラム@センター内 室内でできる運動で血流改善	【リワークプログラム】休職原因分析事例検討 個別訓練
16	水	実行機能トレーニング① プランニング編機能	活動実績書類作成～リワーク活動報告書作成フロー～ 個別訓練
17	木	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
18	金	アンガーマネジメント ～怒りのメカニズムと感情の仕分け～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
19	土	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
20	日	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
21	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	個別訓練
22	火	運動プログラム@わらわら フローヨーガ呼吸に合わせて気持ちよく動く	個別訓練
23	水	心理系自己分析テスト ～価値観・能力・興味・働き方のたな卸し～	k-step講座～セルフケアの道具箱～ 個別訓練
24	木	EQ～こころの知能指数～①/3	個別訓練
25	金	【利用者企画】trick or treat! 🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
26	土	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
27	日	🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃🎃	
28	月	BFサブプログラム 年代別生活習慣	個別訓練
29	火	運動プログラム@わらわら 運動の秋～ちょっと筋肉に負荷をかけてみませんか	【リワークプログラム】復職前談対策 個別訓練
30	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー編	PC講座～googleアプリを使いこなそう！～ 個別訓練
31	木	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練


毎日のスケジュール  
 9:30 開所  
 9:50 朝礼・マインドフルネス  
 10:00-12:00 AMプログラム  
 12:00-13:00 ランチ  
 13:00 昼礼・マインドフルネス  
 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。