

10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	火	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		
2	水	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		
3	木	AM	PM	通院 食事	就労系 電話対応	個別訓練		
4	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り/個別訓練		
5	土							
6	日							
7	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/FITホームワーク/個別訓練		
8	火	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		
9	水	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		
10	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		
11	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	レポート振り返り/個別訓練		
12	土							
13	日							
14	月	AM		通院 食事	祝日限定プログラム ～ 読書会・運動会 ～			
15	火	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～	レポート振り返り/個別訓練		
16	水	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		
17	木	AM	PM	通院 食事	就労系 4ステップの自己分析	個別訓練		
18	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	レポート振り返り/個別訓練		
19	土							
20	日							
21	月	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語編	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練		
22	火	AM	PM	通院 食事	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決を目指す	個別訓練		
23	水	AM	PM	通院 食事	運動系～家でできるボクシングエクササイズ～/個別訓練 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練		
24	木	AM	PM	通院 食事	就労系 段取り力を鍛えよう	個別訓練/県央障害者就職面接会		
25	金	AM	PM	通院 食事	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り/個別訓練		
26	土							
27	日							
28	月	AM	PM	通院 食事	社会系 FINDプログラム④ 費用編	レポート振り返り/FITホームワーク/個別訓練		
29	火	AM	PM	通院 食事	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語・実践編	個別訓練		
30	水	AM	PM	通院 食事	災害対策プログラム	運動系～避難地まで	個別訓練	
31	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		
9:30 開所					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			↑ 単位を取得できたら <input checked="" type="checkbox"/>
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					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。			
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(柔軟な思考や行動)を高め、少しでもよい状態(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。								