

2024年 12月

日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
2	月	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
3	火	運動系 体力測定①	マイプログラム/リワークプログラム/面談
4	水	社会系 FIT 第4回 「柔軟な考え方をしよう」	FITホームワーク/個別訓練
5	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 ビジネスマナー 「身だしなみ」
6	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系プラス表現⑤ 合実践編
7	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
9	月	生活系 BFコアプログラム② 「生活の質を上げる」(活動編)	マイプログラム/リワークプログラム/面談
10	火	運動プログラム	運動系 体力測定②
11	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	障害年金について(社労士)
12	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 模擬就労ビーズストラップ
13	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 企業が求める人材②
14	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
16	月	生活系 BFワーク&行動計画 ウォーキング	マイプログラム/リワークプログラム/面談
17	火	運動系 体力測定③	マイプログラム/リワークプログラム/面談
18	水	生活系 BFワーク&行動計画 お薬の管理	マイプログラム/リワークプログラム/面談
19	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 休息の取り方
20	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 グループワーク
21	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
23	月	生活系 BFワーク&行動計画 知的刺激: ジェンガ、UNO	マイプログラム/リワークプログラム/面談
24	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	運動系 スタジオヨガ
25	水	大掃除	大掃除
26	木	今年を振り返って	今年を振り返って
27	金	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就活系 座談会
28	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
30	月	ゲーム大会	ゲーム大会

🎉 良いお年を お迎えください 🎉

BFコアプログラム	「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。
FIT	様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。
FIND	長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。
リワークプログラム	これまでの働き方、退職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。