

2024年

11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 | 金 | コミュニケーションプログラム ボードゲームクラブ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 2 | 土 | | |
| 3 | 日 | | |
| 4 | 月 | 芸術の秋 制作系プログラム | 個別訓練 |
| 5 | 火 | 運動プログラム 体力測定@センター内 | 個別訓練 |
| 6 | 水 | 災害対策プログラム | <u>【リワークプログラム】再発防止策に拠拠をプラス</u> 個別訓練 |
| 7 | 木 | EQ~こころの知能指数~②/3 | 個別訓練 |
| 8 | 金 | プレゼンテーションタイム ~準備編~ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 9 | 土 | | |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 月 | BFコアプログラム②/4 生活の質を上げる(食事編) | 個別訓練 |
| 12 | 木 | 運動プログラム@センター内 ニューロ卓球部~楽しみながらストレス発散~ | 社内行事のため閉所 |
| 13 | 水 | 実行機能トレーニング③ セルフモニタリング編 | <u>ディスカッションタイム~生活の悩み解決~</u> 個別訓練 |
| 14 | 木 | FITプログラム⑤/8 柔軟な考え方をしよう~後編~ | 個別訓練 |
| 15 | 金 | プレゼンテーションタイム ~発表編~ | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 16 | 土 | | |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | BFサブプログラム 歩く瞑想(雨天時変更あり) | 個別訓練 |
| 19 | 火 | 運動プログラム@わらわら 様々な球技を楽しもう | 個別訓練 |
| 20 | 水 | 就労系 働くうえで配慮点について知ろう | <u>【リワークプログラム】休職原因分析事例検討</u> 個別訓練 |
| 21 | 木 | FINDプログラム① 好きなこと編 | 個別訓練 |
| 22 | 金 | コミュニケーションプログラム ミニゲームで知的刺激 | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 23 | 土 | | |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | BFコアプログラム③/4 生活の質を上げる(活動編) | 個別訓練 |
| 26 | 火 | 運動プログラム@わらわら お気に入りの筋トレorストレッチをシェア | 個別訓練 |
| 27 | 水 | 実行機能トレーニング④ 自己抑制編 | <u>k-step講座~状態に合わせたリカバリープラン~</u> 個別訓練 |
| 28 | 木 | FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む | 個別訓練 |
| 29 | 金 | コミュニケーションプログラム 遊んで学べる「すごろく」ゲーム | 一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成 |
| 30 | 土 | | |

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。