

2024年

12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	日		
2	月	BFサブプログラム 静的セルフケア	個別訓練
3	火	運動プログラム@センター内 体力測定	【就労/復職段階向け】施設外訓練計画を立てよう 個別訓練
4	水	援助要請スキルを身に付ける	【リワークプログラム】休職原因分析事例検討 個別訓練
5	木	EQ~こころの知能指数~③/3 まとめ編	個別訓練
6	金	コミュニケーションの筋トレ ~雑談カトレーニング~	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
7	土		
8	日		
9	月	BFコアプログラム④/4-1 状況にあわせて対処する	個別訓練
10	火	運動プログラム 💎♥️2024ニューロ卓球部納め♥️💎	ディスカッションタイム~生活の悩み解決~ 個別訓練
11	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	【就労向け】企業研究/業界研修の基礎知識 個別訓練
12	木	FITプログラム⑦/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
13	金	くよくよするだけじゃもったいない! 🌱~心配事を減らす方法~🌱	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
14	土		
15	日		
16	月	BFサブプログラム 動的セルフケア	個別訓練
17	火	運動プログラム@わらわら 今年の疲れを自分でほぐす~セルフマッサージ~	k-step講座~使い方ディスカッション~ 個別訓練
18	水	"あいて"も"自分"も大切に ~アサーション~	【リワークプログラム】対人相関マネジメント図 個別訓練
19	木	FINDプログラム② 得意なこと編	個別訓練
20	金	心もすっきり整理整頓 /年末大掃除計画/	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
21	土		
22	日		
23	月	BFコアプログラム④/4-2 プレインフィットネスまとめ編	個別訓練
24	火	運動プログラム@わらわら 煩惱を静める?! エンドレス太陽礼拝に挑戦	個別訓練
25	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング編	【実行機能実践編】~総合評価をしよう~ 個別訓練
26	木	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	個別訓練
27	金	※年末年始の生活習慣プラン作成📌	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
28	土		
29	日		
30	月	心もすっきり整理整頓 /大掃除プログラム/	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。