

12月 プログラム表【名前: _____】



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	日						
2	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～	個別訓練
3	火	AM	PM	通院	食事	社会系 FITプログラム① スキーマを修正しよう	個別訓練
4	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
5	木	AM	PM	通院	食事	就労系 報連相を意識しよう	個別訓練
6	金	AM	PM	通院	食事	生活系 プ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
7	土						
8	日						
9	月	AM	PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング③状況編	個別訓練
10	火	AM	PM	通院	食事	社会系 FITプログラム② FITプログラムの振り返り	個別訓練
11	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
12	木	AM	PM	通院	食事	就労系 文面作成 Eメール	個別訓練
13	金	AM	PM	通院	食事	生活系 プ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
14	土	AM		通院	食事	土曜日限定プログラム ～ 性格診断・タングラム ～	
15	日						
16	月	AM	PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング③状況・実践編	個別訓練
17	火	AM	PM	通院	食事	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練
18	水	AM	PM	通院	食事	運動系～ウォーキング～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
19	木	AM	PM	通院	食事	就労系 文面作成 書類	個別訓練
20	金	AM	PM	通院	食事	生活系 プ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
21	土	AM		通院	食事	土曜日限定プログラム ～3Dロールアート～	
22	日						
23	月	AM	PM	通院	食事	社会系 FINDプログラム① 好きなこと編	個別訓練
24	火	AM	PM	通院	食事	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練
25	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
26	木	AM	PM	通院	食事	就労系 電話対応	個別訓練
27	金	AM	PM	通院	食事	生活系 プ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
28	土	AM		通院	食事	土曜日限定プログラム ～クリーンビンゴ～	
29	日						
30	月	AM		通院	食事	年未限定プログラム ～お正月の楽しみ方～	
31	火						

<p>12月の通所予定数</p>	<p>／23日</p>	<p>【就業時間のイメージ】 ニューロリワーク終日通所(4時間)の場合→月合計の訓練時間は23日×4時間＝92時間 労働時間8時間の場合 月合計の労働時間 23日×8時間＝184時間</p>	<p>【お知らせ】 2025年1月は6日(月)から開所</p>
<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドfulness瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 1日の振り返り</p>		<p>表の見方</p> <p>運動系プログラム 赤色 </p> <p>生活系プログラム 黄色 </p> <p>社会系プログラム 緑色 </p> <p>就労系プログラム 青色 </p>	<p>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)</p> <p>※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。</p>
<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			

↑単位を取得できたら