

2025年

1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	水		
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	年未年始の生活習慣プランの振り返り + 初詣ウォーキング	創作漢字で今年の抱負 個別訓練
7	火	運動プログラム お正月おめで卓球大会	ディスカッションタイム~生活の悩み解決~ 個別訓練
8	水	模擬就労プログラム 企画会議チャレンジ	個別訓練
9	木	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	個別訓練
10	金	所沢センター恒例自己肯定感向上大作成 ポジティブかるたづくり	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
11	土		
12	日		
13	月	祝日プログラム ポッチャ	個別訓練
14	火	運動プログラム@センター内 体力測定	【就労向け】面接対策 質問の意図を考えてみよう 個別訓練
15	水	実行機能トレーニング① プランニング編	【リワークプログラム】休職原因分析事例検討 個別訓練
16	木	FINDプログラム③ 大事なこと編	個別訓練
17	金	さいころトーク ディスカッション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
18	土		
19	日		
20	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	個別訓練
21	火	運動プログラム@センター内 リベンジすごろく	k-step講座~セルフモニタリング~ 個別訓練
22	水	模擬面接チャレンジ	個別訓練メニュー紹介プログラム 個別訓練
23	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	個別訓練
24	金	コミュニケーション * チームビルディングゲーム *	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
25	土		
26	日		
27	月	BFサブプログラム 習慣化の7つのコツ	個別訓練
28	火	運動プログラム@センター内 座ってできる運動	【就労向け】要約カトレーニング 個別訓練
29	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー編	【リワークプログラム】休職時の自己理解と環境分析 個別訓練
30	木	EQ~こころの知能指数~①/3	個別訓練
31	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

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 = ブ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。