

1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	水						
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	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	
7	火	AM:PM	通院	食事	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練	
8	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	
9	木	AM:PM	通院	食事	就労系 職場で伝えにくいことを伝えるには	個別訓練	
10	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り／個別訓練	
11	土	AM:	通院	食事	土曜日限定プログラム ～パステルシャインアート～		
12	日						
13	月	AM:	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング④自己表現編		
14	火	AM:PM	通院	食事	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練	
15	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	
16	木	AM:PM	通院	食事	就労系 段取り力を鍛えよう	個別訓練	
17	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（食事編）	レポート振り返り／個別訓練	
18	土	AM:	通院	食事	土曜日限定プログラム ～アサーション～		
19	日						
20	月	AM:PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング④自己表現・実践編	個別訓練	
21	火	AM:PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練	
22	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	
23	木	AM:PM	通院	食事	就労系 4ステップの自己分析	個別訓練	
24	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる（活動編）	レポート振り返り／個別訓練	
25	土	AM:	通院	食事	土曜日限定プログラム ～クイズで脳トレ～		
26	日						
27	月	AM:PM	通院	食事	社会系 FINDプログラム② 得意なこと編	個別訓練	
28	火	AM:PM	通院	食事	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決を目指す	個別訓練	
29	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	
30	木	AM:PM	通院	食事	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	個別訓練	
31	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り／個別訓練	

1月の通所予定数	／23日	【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	【お知らせ】 1月は全日程の通所で23日となります。
9:30 開所		表の見方 運動系プログラム 赤色 <input type="checkbox"/> 生活系プログラム 黄色 <input type="checkbox"/> 社会系プログラム 緑色 <input type="checkbox"/> 就労系プログラム 青色 <input type="checkbox"/>	↑ 単位取得できたら <input checked="" type="checkbox"/>
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		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) ※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。	
10:00-12:00 AMプログラム			
12:00-13:00 ランチ			
13:00-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 1日の振り返り			
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。			
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。			
面談日：専用書式で申請いただくことにより面談を実施しております。			
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。			