

3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	土						
2	日						
3	月	AM:PM	通院	食事	社会系 塾制度・ガイダンス・清掃	個別訓練	
4	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	
5	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	
6	木	AM:PM	通院	食事	就労系 報連相を意識しよう	個別訓練	
7	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブ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	
8	土						
9	日						
10	月	AM:PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語編	個別訓練	
11	火	AM:PM	通院	食事	個別訓練	運動系 合同配信プログラム ~オフィスでできるセルフケア運動~	
12	水	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	
13	木	AM:PM	通院	食事	就労系 文面作成 Eメール	個別訓練	
14	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブ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	
15	土	AM:	通院	食事	土曜日限定プログラム ~ニューロアート①~		
16	日						
17	月	AM:PM	通院	食事	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語・実践編	個別訓練	
18	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	
19	水	AM:PM	通院	食事	運動系~ボクシングエクササイズ~ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練	
20	木	AM:	通院	食事	祝日限定プログラム ~自己肯定感と向き合おう①~		
21	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブ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	
22	土						
23	日						
24	月	AM:PM	通院	食事	社会系 FINDプログラム④ 費用編	個別訓練	
25	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	
26	水	AM:PM	通院	食事	就労系 文面作成 書類	個別訓練	
27	木	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	
28	金	AM:PM	通院	食事	生活系 ブ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	
29	土	AM:	通院	食事	土曜日限定プログラム ~ニューロアート②~		
30	日						
31	月	AM:PM	通院	食事	就労系 電話対応	個別訓練	

3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】 3/11(火)PM:運動系は全センターで行う、合同配信プログラムです。
9:30 開所	9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想	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	表の見方 運動系プログラム 赤色 生活系プログラム 黄色 社会系プログラム 緑色 就労系プログラム 青色	
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。		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)	
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。		※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。	
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。			
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。			

↑単位を取得できたら
☑