

2025

年

3

月プログラム表

大塚センター (TEL: 03-5980-9023)

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	土	人間関係 余暇プログラム NEW! コンセンサスゲーム	個別訓練
2	日		
3	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	採用説明会 株式会社ニチイ学館 採用説明会
4	火	運動系 自分の体力を知ろう卓球大会! ※下記の準備物を確認ください	FITプログラムのホームワーク会心理師のフォローあり /個別訓練
5	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	個別訓練
6	木	就労系 セルフケア③	社会系 ストレスコーピング4/7 /ウィークリーレポートの振り返り
7	金	就労系 FINDプログラム④ 費用編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
8	土	人間関係 余暇プログラム NEW! プレゼンカを鍛えよう(作成編)	個別訓練
9	日		
10	月	生活系 不足しがちな栄養素	個別訓練
11	火	FITプログラムのホームワーク会心理師のフォローあり /個別訓練	運動系(合同配信) オフィスでできるセルフケア運動
12	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
13	木	就労系 ナビゲーションブックを作ろう	社会系 ストレスコーピング5/7 /ウィークリーレポートの振り返り
14	金	就活系 ① 就職活動のステップとポイント	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
15	土	人間関係 余暇プログラム パズルでビジネストレーニング	個別訓練
16	日		
17	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
18	火	★運動系 インストラクターによる★ 優しい筋トレ〜ヒップアップと腰痛対策〜 ※下記の準備物を確認ください	FITプログラムのホームワーク会心理師のフォローあり /個別訓練
19	水	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう〜前編〜	社会系 塾制度ガイダンス(レポート進捗確認)/個別訓練
20	木	社会系 NEW! スマホお悩み説明プログラム	個別訓練
21	金	就労系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
22	土	人間関係 余暇プログラム NEW! お花見 ロードマップ作成	個別訓練
23	日		
24	月	生活系 脳の疲労回復	個別訓練
25	火	★運動系 インストラクターによる★ セルフケアストレッチ & ヨガ 肩凝り解消 ※下記の準備物を確認ください	FITプログラムのホームワーク会心理師のフォローあり /個別訓練
26	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう〜後編〜	個別訓練
27	木	就労系 模擬就労	社会系 ストレスコーピング6/7 /ウィークリーレポートの振り返り
28	金	就活系 ② 企業研究をしよう	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
29	土	人間関係 余暇プログラム NEW! プレゼンカを鍛えよう(実践編)	個別訓練
30	日		
31	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	個別訓練
9:30 開所		表の見方	■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		公認心理師 提供	■ウィークリーレポートの振り返りは、基本的には毎週金曜日の午後 に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前 日の木曜日の午後、ウィークリーレポートの振り返りを行いま す。
10:00-12:00 AMプログラム		生活系	
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)		土・祝日	
13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想		■運動プログラムについて ☆印がついている火曜日のインストラクターの運動プロ グラムは、地域施設を利用予定です。10時頃に事業所 を出発予定ですので、10時を過ぎてからの途中参加 はご遠慮ください。	■単位について ○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。
13:10-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り		■運動プログラム時の持ち物 ・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)	
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8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8回で構成され、各回「好きなこと」「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。			