

2025年

3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	土		
2	日		
3	月	BFコアプログラム ④ /4-1 状況にあわせて対処する	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
4	火	運動プログラム@センター内 体力測定	個別訓練
5	水	【就労系】模倣グループ課題～作成編～	【就労系】模倣グループ課題～成果物発表～ 個別訓練
6	木	FINDプログラム 無理なこと編	【補助プログラム】羅針盤サミット
7	金	【生活系/コミュニケーション】 探検隊の宝の地図	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
8	土		
9	日		
10	月	BFサブプログラム ストレスケア共有会	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
11	火	目指せPCスキル向上	【イントラ】合同配信プログラム
12	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	【リワークプログラム】リワーク状況報告書 個別訓練
13	木	FITプログラム⑤ /8 柔軟な考え方をしよう～後編～	【補助プログラム】プレインフィットネスサミット
14	金	【コミュニケーション /脳トレ】 所沢センターボードゲーム部	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
15	土		
16	日		
17	月	BFコアプログラム ④ /4-2 プレインフィットネスまとめ編	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
18	火	運動@センターで座学 →わらわらで実践 心と体に効かせる はじめてヨガ	個別訓練
19	水	模倣面接「自己PR編」	【就労系】企業・業界研究 個別訓練
20	木	SAKURAで彩ろう～NRアート展覧会～	【補助プログラム】FITサミット
21	金	自己開示練習 自分のことを話してみよう	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
22	土		
23	日		
24	月	脳の健康に良いとされる睡眠のとおり方	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
25	火	運動@センター内 新入部員歓迎 ニューロリワーク卓球部	個別訓練
26	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング編	【リワークプログラム】休職要因分析 個別訓練
27	木	FITプログラム⑥ /8 問題解決に取り組む	【補助プログラム】実行機能サミット
28	金	コミュニケーション /余暇活動 頭を柔軟に！プレストを楽しもう	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
29	土		
30	日		
31	月	BFコアプログラム ① /4 生活のリズムを作る	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練

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
13:15-15:00 PM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 = プ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。