

2025年 3月			
日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:10 ~ 15:00
1	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
2	日		
3	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
4	火	運動系 スタジオヨガ	運動系 体力測定①
5	水	FITホームワーク/個別訓練	社会系 FIT 第1回 「FITを知る」
6	木	FITホームワーク/個別訓練	生活系 BFコアプログラム③ 「生活の質を上げる」
7	金	就活系 障害について考える③	PC・個別訓練/リワークプログラム
8	土	 ゲーム大会	
9	日		
10	月	就労系ビジネスマナー人に与える印象②	PC・個別訓練/リワークプログラム
11	火	運動系 体力測定②	運動系 合同配信・セルフケア運動
12	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	社会系SST⑤怒りをコントロールする
13	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系 ウォーキング・ジェンガ・UNO
14	金	就活系 FIND 第3回 「価値観」	PC・個別訓練/リワークプログラム
15	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
16	日		
17	月	ビジネスマナー メモを取る	PC・個別訓練/リワークプログラム
18	火	運動系 体力測定③	運動プログラム
19	水	FITホームワーク/個別訓練	社会系 FIT 第2回 「問題を見つめなおす」
20	木	生活系 ストレスコーピング③	
21	金	プラス表現③「状況編」	PC・個別訓練/リワークプログラム
22	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
23	日		
24	月	模擬就労 出荷準備作業	PC・個別訓練/リワークプログラム
25	火	運動系 体力測定③	PC・個別訓練/リワークプログラム
26	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	社会系 SST⑥頼み事をする
27	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系 ウォーキング・ジェンガ・UNO
28	金	就活系 グループワーク	PC・個別訓練/リワークプログラム
29	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	
30	日		
31	月	ビジネスマナー 職場での人間関係	PC・個別訓練/リワークプログラム
BFコアプログラム		「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。	
FIT		様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え、解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。	
FIND		長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。	
リワークプログラム		これまでの働き方、退職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。	