

2025 年 4 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	火	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/FITプログラムのホームワーク
2	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	エアロバイク推奨Day🚴/個別訓練
3	木	就労系 感情と付き合い(EQ①) 感情の識別・感情の利用	社会系 ストレスコーピング 7/8
4	金	就労系 FINDプログラム① 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
5	土	人間関係 個別相談会~生活編~	個別訓練
6	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
7	月	生活系 様々な瞑想	個別訓練
8	火	☆運動系 インストラクターによる☆ 季節の不調対策ヨガ~春編~※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
9	水	社会系 FITプログラム6/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day🚴/個別訓練
10	木	就労系 アサーション	社会系 ストレスコーピング 8/8
11	金	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
12	土	人間関係 余暇系プログラム コラージュアート~春編~ 	社員研修の為、閉所
13	日		
14	月	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える	個別訓練
15	火	運動系 デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
16	水	社会系 FITプログラム7/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day🚴/個別訓練
17	木	災害対策プログラム ※基本的には全員参加をお願いします	社会系 悩み方のスキル
18	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編 	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
19	土	人間関係 みんなでグルメマップを作ろう!	個別訓練
20	日		
21	月	生活系 習慣化7つのコツ	個別訓練
22	火	☆運動系 インストラクターによる☆ ボディメイキングヨガ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
23	水	社会系 FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう/FITプログラムの振り返り	エアロバイク推奨Day🚴/個別訓練
24	木	就労系 感情と付き合い(EQ②) 感情の理解・感情の調整	社会系 交流分析をしてみよう
25	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
26	土	人間関係 個別相談会~就労編~	個別訓練
27	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
28	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練
29	火	運動系 🌸お花見ウォーキング🌸	個別訓練
30	水	社会系 FITプログラム1/8 FITを知る	エアロバイク推奨Day🚴/個別訓練
9:30	開所	<b>表の見方</b>  公認心理師 提供  生活系  土・祝日  <b>■運動プログラムの準備物</b> ・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) ※遅刻等での途中参加については、スタッフやインストラクターに相談した上で、ご検討ください。  <b>■塾制度ガイダンスについて</b> 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。  <b>■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。</b>  <b>■単位について</b> ○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。	
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	昼休憩(ランチ)		
13:00	昼礼/マインドフルネス瞑想		
13:10-15:00	PMプログラム		
15:00-15:30	終礼/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。			