

# 2025年 4月

日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	火	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
2	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 FIT 第3回 「柔軟な考え方をしよう」前編
3	木	FITホームワーク/個別訓練 リワークプログラム	BFコアプログラム④ 「状況に合わせて対処する」
4	金	就労系 障害について考える④	マイプログラム/リワークプログラム/面談
5	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
7	月	ビジネスマナー 敬語	マイプログラム/リワークプログラム/面談
8	火	運動系 体力測定①	運動系 スタジオヨガ
9	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	就労系 SST⑦ 「頼まれごとを断る」
10	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	生活系 ウォーキング・ジェンガ・UNO
11	金	就活系 FIND 第4回 「お金」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
12	土	ゲーム大会	マイプログラム/リワークプログラム/面談
14	月	就労系 模擬就労 レシート集計	マイプログラム/リワークプログラム/面談
15	火	運動系 体力測定②	運動プログラム
16	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 FIT 第4回 「柔軟な考え方をしよう」中編
17	木	FITホームワーク/個別訓練 リワークプログラム	社会系 ストレスコーピング④
18	金	プラス表現④「自己表現編」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
19	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
21	月	就活系ビジネスマナー 報連相を意識しよう	マイプログラム/リワークプログラム/面談
22	火	運動系 体力測定③	運動系 スタジオヨガ
23	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 SST⑧会話をする
24	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	生活系 ウォーキング・インプロゲーム
25	金	就労系 グループワーク	マイプログラム/リワークプログラム/面談
26	土	ゲーム大会	マイプログラム/リワークプログラム/面談
28	月	就労系 模擬就労 開票作業	マイプログラム/リワークプログラム/面談
29	火	運動系 体力測定④	運動プログラム
30	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 FIT 第5回 「柔軟な考え方をしよう」後編
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。	