

2025 年 7 月 プログラム表

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	<b>運動系</b> ☆自分の体力を知ろう&基礎体力アップ ※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	<b>社会系</b> FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
3	木	<b>就労系</b> 感情と付き合う(EQ①) 感情の識別・感情の利用	<b>社会系</b> ポジティブ心理学7/10
4	金	<b>就活系</b> ④ 模擬面接/復職前面談	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
5	土	<b>人間関係</b> プレゼン力を鍛えようVer.2(作製編)	個別訓練
6	日		
7	月		
8	火	<b>運動系</b> ☆スポーツ大会 ※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	<b>社会系</b> FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう~前編~	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
10	木	<b>就労系</b> 企業が障害者雇用に求めること	<b>社会系</b> ポジティブ心理学8/10
11	金	<b>就労系</b> FINDプログラム③ 大事なこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
12	土	<b>人間関係</b> コラージュアート夏編	個別訓練
13	日		
14	月		
15	火	<b>運動系</b> オフィスで簡単ストレッチ ※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	<b>社会系</b> FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう~後編~	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
17	木	<b>就労系</b> 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	<b>社会系</b> ポジティブ心理学9/10
18	金	<b>社会系</b> オフィスルール確認・塾制度ガイダンス ・リワークプログラムガイダンス	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
19	土	<b>人間関係</b> プレゼン力を鍛えようVer.2(発表編)	個別訓練
20	日		
21	月		
22	火	<b>運動系</b> インストラクターによる 安眠リラックスヨガ ※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	<b>社会系</b> 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
24	木	<b>就労系</b> オープン・クローズの違い	<b>社会系</b> ポジティブ心理学10/10
25	金	<b>就労系</b> 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
26	土	<b>余暇系</b> 会話のアナログゲームで遊ぼう	個別訓練
27	日		
28	月		
29	火	<b>運動系</b> ☆インストラクターによる 炎のソーラン節 ※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
30	水	<b>社会系</b> FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
31	木	<b>就労系</b> セルフケア①	<b>社会系</b> ストレスコーピング 1/8

9:30 開所	<b>表の見方</b>  <b>■運動プログラムについて</b> ☆印がついている運動プログラムは、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、参加をご希望の際は9:50までの通所等が必須となります。 <b>■運動プログラム時の準備物</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)	■プログラムの途中参加について 遅刻等での途中参加については、スタッフにご相談の上ご検討ください。 ■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。 ■ウィークリーレポートの振り返りについて 基本的には毎週金曜日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。 ■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。
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(柔軟な思考や行動)を高め、少しでもよい状態に近づけることを目的としたプログラムです。FITプログラムは全2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。