

2025 年 9 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	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
2	火	運動系 ☆ 自律神経リセットヨガ	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
3	水	社会系 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
4	木	就労系 セルフケア③	社会系 ストレスコーピング 6/8
5	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
6	土	余暇系 コンセンサスゲーム	個別訓練
7	日		
8	月	生活系 偏った食事にプラスα	個別訓練
9	火	運動系 ☆ 残暑に負けない！代謝アップヨガ	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
10	水	社会系 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
11	木	就労系 企業が障害者雇用を求めること	社会系 ストレスコーピング 7/8
12	金	就活系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方	社会系 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
13	土	余暇系 ニューロアート(脳トレ塗り絵)	個別訓練
14	日		
15	月	余暇系 コンプリメントシャワー	個別訓練
16	火	運動系 ☆ リカバリーヨガ	個別訓練/FITプログラムのホームワーク
17	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
18	木	就労系 文字コミュニケーション	社会系 ストレスコーピング 8/8
19	金	就労系 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
20	土	余暇系 コミュニケーションデー	個別訓練
21	日		
22	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
23	火	運動系 体力測定/風船パレー大会 ※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
24	水	社会系 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
25	木	就労系 オープン・クローズの違い	社会系 エゴグラムの視点を身に着ける
26	金	就活系 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
27	土	余暇系 非常識な読書術	個別訓練
28	日		
29	月	生活系 脳の疲労回復	個別訓練
30	火	運動系 ☆ 姿勢改善フローヨガ	個別訓練/FITプログラムのホームワーク



9:30 開所

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

表の見方

	公認心理師 提供
	生活系
	土曜プログラム

■運動プログラムについて

☆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、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。

■運動プログラム時の準備物

- ・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)

- 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に、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。

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、少しでもよい良(状態)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。