

2025		年	10	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	水	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう			エアロバイク推奨Day / 個別訓練	
2	木	就労系 傾聴			社会系 自尊心と向き合おう 1/3	
3	金	就労系 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	
4	土	余暇系 コラージュアート～秋編～			個別訓練	
5	日					
6	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する			個別訓練	
7	火	運動系 ☆インストラクターによる 首肩スッキリヨガ			個別訓練/FITプログラムのホームワーク	
8	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	
9	木	就労系 模擬就労			社会系 自尊心と向き合おう 2/3	
10	金	就活系 ① 就職活動のステップとポイント			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	
11	土	余暇系 セルフケアを増やそう			個別訓練	
12	日					
13	月	生活系 気象病対策～秋冬編～			個別訓練	
14	火	運動系 ☆自分の体力を知ろう			個別訓練/FITプログラムのホームワーク	
15	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	
16	木	社会系 災害対策プログラム＋避難地までウォーキング			社会系 自尊心と向き合おう 3/3	
17	金	就労系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編			ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
18	土	余暇系 お月見クッキング			個別訓練	
19	日					
20	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	
21	火	運動系 インストラクターによる 下半身血流めぐりヨガ			個別訓練/FITプログラムのホームワーク	
22	水	社会系 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	
23	木	就労系 タスクマネジメントを鍛えよう			社会系 メタ認知 1/3	
24	金	就活系 ② 企業研究をしよう			ウィークリーレポート振り返り／個別訓練	
25	土	余暇系 脳トレ運動会			個別訓練	
26	日					
27	月	生活系 より良い生活習慣			個別訓練	
28	火	運動系 ☆インストラクターによる バックスタイルヨガ			個別訓練/FITプログラムのホームワーク	
29	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	
30	木	就労系 ナビゲーションブックを作ろう			社会系 メタ認知 2/3	
31	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	
9:30 開所		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。 ■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。	
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。						