

2025年 11月			
日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
3	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
4	火	運動系 体力測定①	運動プログラム
5	水	社会系 認知トレーニング⑤	PC・個別訓練/リワークプログラム
6	木	ストレスコーピング⑤	PC・個別訓練/リワークプログラム
7	金	大掃除（雨天：PC・個別訓練）	大掃除（雨天：就活系グループワーク）
8	土	閉所日	閉所日
10	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	模擬就労 開票作業
11	火	スタジオヨガ	午後閉所日
12	水	社会系 FIT 第8回 「FITプログラムの振り返り」	PC・個別訓練/リワークプログラム
13	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
14	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 FIND「制約」
15	土	ウォーキング・Jenga・uno	PC・個別訓練/リワークプログラム
17	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	ビジネスマナー報道相を意識しよう
18	火	運動系 体力測定②	運動プログラム
19	水	社会系 自己肯定感と向き合う② 自己肯定感ってどうしたら？	PC・個別訓練/リワークプログラム
20	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系 BFコアプログラム③ 「生活の質を上げる」
21	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	自己表現①
22	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
24	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	模擬就労 出荷準備作業
25	火	運動系 体力測定③	スタジオヨガ
26	水	社会系 認知トレーニング⑤	PC・個別訓練/リワークプログラム
27	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	ウォーキング インプロゲーム
28	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	企業が求める人材
29	土	ゲーム大会	PC・個別訓練/リワークプログラム
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、休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。	