

12月 プログラム表



大宮南センター

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	就労系 FINDプログラム① ~働く意義~『好きなこと編』	FITホームワーク／個別訓練
2	火	社会系 FITプログラム⑫ FITプログラムの振り返り	塾制度・ガイダンス・掃除
3	水	社会系 プライベートタイムを充実させよう! ~仕事後の時間の使い方~	個別訓練／就労ワーク
4	木	運動系 ~自分の体力を知ろう~ ※下記の準備物を確認ください	模擬就労～ビジョントレーニング～／個別訓練
5	金	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り／個別訓練
6	土		
7	日		
8	月	就労系 信頼関係を築く『聴く』『話す』	FITホームワーク／個別訓練
9	火	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練／就労ワーク
10	水	就労系 仕事・暮らしの苦手解決① オリエンテーション/プランニング前編	社会系 プラス表現トレーニング②仕事編
11	木	運動系 ~ソーラン節~ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／就労ワーク
12	金	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	レポート振り返り／個別訓練
13	土	余暇プログラム ~ニューロアート(パターンアート)~	個別訓練／就労ワーク
14	日		
15	月	就労系 FINDプログラム② ~働く意義~『得意なこと編』	FITホームワーク／個別訓練
16	火	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練／就労ワーク
17	水	就労系 対人関係プログラム① ~重要な他者とは~	生活系 脳の疲労回復
18	木	運動系 インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	模擬就労～チームワーク～／個別訓練
19	金	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	レポート振り返り／個別訓練
20	土		
21	日		
22	月	就労系 ストレスコーピング① ～ストレスとは?～	FITホームワーク／個別訓練
23	火	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練／就労ワーク
24	水	就労系 ゴールデザイン.pptx	個別訓練／就労ワーク
25	木	運動系 インストラクター～ヨガ～ ※下記の準備物を確認ください	社会系 プラス表現トレーニング③状況編
26	金	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り／個別訓練
27	土	余暇プログラム ～掃除で脳トレ～	FITホームワーク／個別訓練
28	日		
29	月	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練／就労ワーク
30	火	余暇プログラム ～ゲームで今年を振り返ろう～	個別訓練／就労ワーク
31	水		

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 ランチ

13:00-15:00 PMプログラム

15:00-15:30 1日の振り返り

表の見方

運動系プログラム 赤色
生活系プログラム 黄色
社会系プログラム 緑色
就労系プログラム 青色

運動プログラムの準備物

- ・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)

★個別訓練内容で悩んでいる方はスタッフまでご相談ください。

※プログラムは変更する場合があります。

その場合はお知ら致しますのでご了承ください。

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。

