

# 2025年12月

| 日             | 曜日  | 10:00 ~ 11:45        | 13:00 ~ 14:45                 |  |  |
|---------------|---|----------------------|-------------------------------|--|--|
| 1             | 月   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 2             | 火   | 運動系 体力測定①            | 運動系 スタジオヨガ                    |  |  |
| 3             | 水   | 社会系<br>自己肯定感と向き合おう②  | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 4             | 木   | ストレスコーピング⑥           | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 5             | 金   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 グループワーク                   |  |  |
| 6             | 土   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 8             | 月   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 ビジネスマナー電話のマナー             |  |  |
| 9             | 火   | 運動系 体力測定②            | 運動プログラム                       |  |  |
| 10            | 水   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | ウォーキング 知的刺激                   |  |  |
| 11            | 木   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 12            | 金   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 フラス表現⑤<br>「総合実践編」         |  |  |
| 13            | 土   | ゲーム大会 知的刺激           | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 15            | 月   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 模擬就労 レシート集計               |  |  |
| 16            | 火   | 運動系 体力測定②            | 運動系 スタジオヨガ                    |  |  |
| 17            | 水   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 障害年金について (社労士)                |  |  |
| 18            | 木   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 生活系 BFコアプログラム④<br>状況に合わせて対処する |  |  |
| 19            | 金   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 自己表現②                     |  |  |
| 20            | 土   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 22            | 月   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 ビジネスマナー<br>「身だしなみ」        |  |  |
| 23            | 火   | 運動系 体力測定③            | 就労系 休憩の取り方                    |  |  |
| 24            | 水   | 今年を振り返って             | 今年を振り返って                      |  |  |
| 25            | 木   | 社会系 自己肯定感と向き合おう③     | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 26            | 金   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就活系 座談会                       |  |  |
| 27            | 土   | ゲーム大会 知的刺激           | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 29            | 月   | マイプログラム/リワークプログラム/面談 | 就労系 模擬就労ビーズストラップ              |  |  |
| 30            | 火   | 運動系 体力測定④            | マイプログラム/リワークプログラム/面談          |  |  |
| 良いお年を         |   | お迎えください              |                               |  |  |
| BFコア<br>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。<br>困難な状況でも柔軟に考え方解决问题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          | 長く安定して働くために、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れるプログラムです。          |                      |                               |  |  |
| リワーク<br>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。            |                      |                               |  |  |