

| 2025年12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 状況に合わせて対処する | 個別訓練 | | | | | | |
| 2 | 火 | 運動系 ☆ 自分の体力を知ろう | 個別訓練 | | | | | | |
| 3 | 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 |  ハローワーク池袋主催 出張プログラム | | | | | | |
| 4 | 木 | 就労系 ナビゲーションブックを作ろう | 社会系 ポジティブ心理学4/10 | | | | | | |
| 5 | 金 | 就活系 ① 就職活動のステップとポイント | ウィークリーレポート振り返り／個別訓練 | | | | | | |
| 6 | 土 | 余暇系 大掃除の計画を立てよう | 個別訓練 | | | | | | |
| 7 | 日 |  | | | | | | | |
| 8 | 月 | 生活系 様々な瞑想 | 個別訓練 | | | | | | |
| 9 | 火 | 運動系☆ スポーツインストラクターによる 柔軟性アップヨガ | 個別訓練 | | | | | | |
| 10 | 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 | | | | | | |
| 11 | 木 | 就労系 感情と付き合う(EQ①) 感情の識別・感情の利用 | 個別訓練 | | | | | | |
| 12 | 金 | 就労系 FINDプログラム④ 費用編 | 社会系 オフィスルール確認、塾制度・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 推しを語ろう※ | 個別訓練 | | | | | | |
| 14 | 日 |  | | | | | | | |
| 15 | 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 | | | | | | |
| 16 | 火 | 運動系 デュアルタスクトレーニング | 個別訓練 | | | | | | |
| 17 | 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 | | | | | | |
| 18 | 木 | 就労系 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整 | 社会系 ポジティブ心理学5/10 | | | | | | |
| 19 | 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 | | | | | | |
| 20 | 土 | 余暇系 クリスマスリース作り | 個別訓練 | | | | | | |
| 21 | 日 |  | | | | | | | |
| 22 | 月 | 生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方 | 個別訓練 | | | | | | |
| 23 | 火 | 運動系☆ スポーツインストラクターによる 動くマインドフルネス瞑想ヨガ | 個別訓練/FIT相談会 | | | | | | |
| 24 | 水 | 社会系 FIT大おさらい会 | エアロバイク推奨Day / 個別訓練 | | | | | | |
| 25 | 木 | 就労系 模擬就労 ※ | 社会系 ポジティブ心理学6/10 | | | | | | |
| 26 | 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 | | | | | | |
| 27 | 土 | 余暇系 ニューロリワークカルタ～作成編～ | 個別訓練 | | | | | | |
| 28 | 日 |  | | | | | | | |
| 29 | 月 | 生活系 プレスト～年末年始の過ごし方～ | 個別訓練 | | | | | | |
| 30 | 火 | 運動系 年末詣で | 個別訓練 | | | | | | |
| 31 | 水 | 年始は2026年1月5日(月)より開所いたします。よいお年をお迎えください。 | | | | | | | |
| 9:30 開所 | | <div>表の見方</div> <table><tr><td></td><td>公認心理師 提供</td></tr><tr><td></td><td>生活系</td></tr><tr><td></td><td>余暇系プログラム</td></tr></table> <div>■運動プログラムについて</div> <p>☆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。</p> <div>■運動プログラム時の準備物</div> <p>・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)</p> | | 公認心理師 提供 | | 生活系 | | 余暇系プログラム | ■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15時、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。 ※:事前参加申請が必要なプログラム です。ホワイトボードに詳細が掲示されますので、参加希望の際はご確認と申し込みをお願いいたします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。 |
| | 公認心理師 提供 | | | | | | | | |
| | 生活系 | | | | | | | | |
| | 余暇系プログラム | | | | | | | | |
| 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。 | | | | | | | | | |