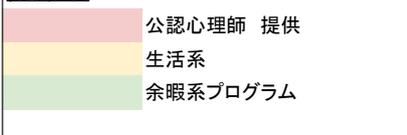


2026 年 1 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	木	年始は1月5日(月)より開所いたします。	
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練
6	火	運動系 初詣ウォーキング	個別訓練
7	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
8	木	就労系 セルフケア①	社会系 ポジティブ心理学7/10
9	金	就労系 オープン・クローズの違い	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
10	土	余暇系 ニューロリワークカルタ～実践編～	個別訓練
11	日		
12	月	生活系 BF一流選手権	個別訓練
13	火	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	個別訓練
14	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
15	木	就労系 セルフケア②	個別訓練
16	金	就労系 FINDプログラム① 好きなこと編	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
17	土	余暇系 新年書初め大会	個別訓練
18	日		
19	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
20	火	運動系☆ インストラクターによるヨガストレッチ ～上半身編～ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
21	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
22	木	就労系 セルフケア③	社会系 ポジティブ心理学8/10
23	金	就活系 ③ 履歴書・職務経歴書の書き方	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
24	土	余暇系 コンセンサスゲーム	個別訓練
25	日		
26	月	生活系 脳の疲労回復	個別訓練
27	火	運動系☆ インストラクターによる体幹フローヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FIT相談会
28	水	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
29	木	就労系 文字コミュニケーション	社会系 ポジティブ心理学9/10
30	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
31	土	余暇系 利用者企画プログラム	個別訓練
9:30 開所		<b>表の見方</b>  ■ 公認心理師 提供 ■ 生活系 ■ 余暇系プログラム  ■ 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。  ※: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。
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 屋礼/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。			