

1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	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	社会系 ブレインストーミング ~ 今年、実現したいこと ~	FITホームワーク／個別訓練
6	火	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう～後編～ 就労系 FINDプログラム③ ～働く意義～『大事なこと編』	就労系 就労を継続するために必要な事
7	水		個別訓練／就労ワーク
8	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／個別訓練
9	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
10	土	余暇プログラム ～音で見つける“今の自分”～自己表現の第一歩～	個別訓練／就労ワーク
11	日		
12	月	余暇プログラム ～アウトプットする力を鍛えよう（作成）～	個別訓練／就労ワーク
13	火	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む	個別訓練／就労ワーク
14	水	就労系 対人関係プログラム② ～コミュニケーションのズレ～	個別訓練／就労ワーク
15	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⑤総合編
16	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
17	土	余暇プログラム ～音で見つける“今の自分”～自己表現の第一歩～	個別訓練／就労ワーク
18	日		
19	月	就労系 仕事・暮らしの苦手解決② プランニング後編/ワーキングメモリー	FITホームワーク／個別訓練
20	火	社会系 FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練／就労ワーク
21	水	就労系 職場の困りごとシュミレーション	生活系 習慣化7つのコツ
22	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／個別訓練
23	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
24	土	余暇プログラム ～ゲームファシリテーターに挑戦！～	個別訓練／就労ワーク
25	日		
26	月	社会系 FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り	FITホームワーク／個別訓練
27	火	就労系 FINDプログラム④ ～働く意義～『費用編』	社会系 プラス表現トレーニング①日常単語編
28	水	就労系 ストレスコーピング② ～コーピングリストを作る～	塾制度・ガイダンス・掃除
29	木	運動系 サーキットトレーニング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練／就労ワーク
30	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
31	土	余暇プログラム ～アウトプットする力を鍛えよう（発表）～	個別訓練／就労ワーク
9:30 開所		表の見方	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		運動プログラムの準備物	
10:00-12:00 AMプログラム		・ジャージなどの運動服（着替え）	
12:00-13:00 ランチ		・タオル・水分（ペットボトル・水筒）	
13:00-15:00 PMプログラム		★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。	
15:00-15:30 1日の振り返り		※プログラムは変更する場合があります。 その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。	

FITプログラムとは

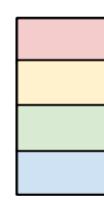
柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略であり、物事への柔軟性（柔軟的な思考や行動）を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

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。



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）

