

2026 年 2 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	日	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対応する	
2	月	運動系★ インストラクターによる自律神経ヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
3	火	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
4	水	就労系 傾聴	エアロバイク推奨Day ／個別訓練
5	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10/10
6	金		Wiークリーレポート振り返り／個別訓練
7	土	余暇系 大塚大クイズ大会	個別訓練
8	日		
9	月	生活系 脳を休めるマインドフルネス瞑想	個別訓練
10	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/FIT相談会
11	水	社会系 エゴグラムの視点を身につける	エアロバイク推奨Day ／個別訓練
12	木	就労系 タスクマネジメントを鍛えよう	社会系 ストレスコーピング 1/8
13	金	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編	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 Wiークリーレポート振り返り／個別訓練
14	土	余暇系 バレンタインマフィンを作ろう	個別訓練
15	日	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える	
16	月	運動系★ インストラクターによる筋トレ×ヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
17	火	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	個別訓練
18	水	就労系 アンガーコントロール	エアロバイク推奨Day ／個別訓練
19	木	就活系 ④ 模擬面接／復職前面談 ※	Wiークリーレポート振り返り／個別訓練
20	金	余暇系 からくり装置を作ろう～設計編～	個別訓練
21	土		
22	日		
23	月	生活系 ブレスト～BF飯～	個別訓練
24	火	運動系 謎解きウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/BF個別相談会
25	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
26	木	就労系 アサーション～自己表現を学ぼう～	社会系 ストレスコーピング 3/8
27	金	就労系 FINDプログラム④ 費用編	Wiークリーレポート振り返り／個別訓練
28	土	余暇系 からくり装置を作ろう～実践編～	個別訓練

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 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

表の見方

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。

■Wiークリーレポートの振り返りについて
基本的に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、Wi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。

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」「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。