

日	曜日	塾	10：00 ～ 12：00	13：00 ～ 15：00
1	木			
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		★今年の抱負/課題を考えてみよう	★今年の抱負/課題を考えてみよう
6	火	社会	自由課題	対応力を身に着けよう！
7	水	生活	★朝活（清掃）/自由課題	★ブレインフィットネスコアプログラム① ～生活のリズムを整える～
8	木	運動	★運動プログラム(体力測定)	自由課題
9	金	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
10	土			
11	日			
12	月	就活	★FIND②自己理解を深めよう～適正～	自由課題
13	火	社会	★ストレスコーピング⑤	自由課題
14	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム 知的刺激
15	木	運動	★運動プログラム (本気でフルーツバスケット！)	★体力測定(予備日)/個別訓練
16	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
17	土			
18	日			
19	月	就活	自由課題	★心理士開催プログラムポジティブ心理学③
20	火	社会	自由課題	SST① 「聞く」ということ
21	水	生活	★朝活（清掃）/自由課題	★ブレインフィットネスプログラム 知的活動
22	木	運動	★運動プログラム（卓球大会！）	自由課題
23	金		1週間の振り返り／自由課題	★模擬就労
24	土			
25	日			
26	月	就活	★自由課題	★電話対応を練習しよう！
27	火	社会	自由課題	★対人関係プログラム②
28	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方
29	木	運動	★運動プログラム（ピラティスを知ろう！）	自由課題
30	金		1カ月の振返り（トレーニングレポート）	1カ月の振返り（トレーニングレポート）
31	土		自由課題	自由課題

一カ月の通月 23 日

★=合同プログラム

✧ブレインフィットネスプログラム✧
生活習慣の改善と構築・維持を行い、就労・復職準備の土台を整えるプログラム

✧FITプログラム✧
認知行動療法をに基づいて作られたプログラム。
成育歴や経験から来る「認知」を知り、思考や行動の柔軟性を高め困難を乗り越えていく力を身に付けていきます。

✧FINDプログラム✧
自己理解を促し、今後のより良い働き方を見つけるプログラム。好きなことや得意なことを整理することで、
長期安定就労のための自己理解を深めることができます。

