

日	曜日	塾	10：00 ～ 12：00	13：00 ～ 15：00
1	日			
2	月		★課題を考えてみよう/個別訓練	★課題を考えてみよう/個別訓練
3	火	社会	★FIT① ～FITを知る～	個別訓練
4	水	生活	★朝活（清掃）/個別訓練	★ブレインフィットネススコアプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
5	木	運動	★運動プログラム(体力測定)	個別訓練
6	金	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
7	土		個別訓練	★マインドフルネス 模写・一筆入魂！
8	日			
9	月	就活	★FIND③自己理解を深めよう ～価値観（大事なこと）＋働く意義～	個別訓練
10	火	社会	★ストレスコーピング⑥ アンガーコントロール	個別訓練
11	水	生活	個別訓練	リワーク向け特別プログラム
12	木	運動	★運動プログラム ペットボトルでボウリング	★体力測定(予備日)/個別訓練
13	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/個別訓練
14	土		個別訓練	★コミュニケーションゲーム
15	日			
16	月	就活	SST 要点をまとめて伝える	個別訓練
17	火	社会	★FIT② ～問題を見つめなおす～	個別訓練
18	水	生活	★朝活（清掃）/個別訓練	★ブレインフィットネス 知的刺激
19	木	運動	★運動プログラム リズムエクササイズ	個別訓練
20	金		1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
21	土		★スクラッチアート	個別訓練
22	日			
23	月	就活	個別訓練	★心理士開催プログラムポジティブ心理学④
24	火	社会	個別訓練	★対人関係プログラム③
25	水	生活	個別訓練	★プレゼン大会
26	木	運動	個別訓練	★運動プログラム 左右で卓球！
27	金		1週間の振り返り/ 1カ月の振り返り（トレーニングレポート	1週間の振り返り/ 1カ月の振り返り（トレーニングレポート
28	土		個別訓練	★コミュニケーションゲーム

一カ月の通所予定数

/20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。

