

2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	日		
2	月	就労系 仕事・暮らしの苦手解決③ セルフモニタリング	FITホームワーク／個別訓練
3	火	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	就労系 復職面談、模擬面接
4	水	就労系 FINDプログラム⑤ ～働く意義～『無理なこと編』	個別訓練／就労ワーク
5	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	個別訓練／就労ワーク
6	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
7	土		
8	日		
9	月	就労系 ストレスコーピング④ ～ソーシャルサポート、日常生活、リラクセーション～	FITホームワーク／個別訓練
10	火	社会系 FITプログラム② 問題を見つめなおす	個別訓練／就労ワーク
11	水	余暇プログラム ～ ディベートプログラム ～	個人ワーク
12	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
13	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
14	土		
15	日		
16	月	就労系 FINDプログラム① ～働く意義～『好きなこと編』	FITホームワーク／個別訓練
17	火	社会系 FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練／就労ワーク
18	水	就労系 対人関係プログラム③ ～職場の人間関係のマインドセットと行動～	社会系 対応力発揮プログラム
19	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
20	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
21	土		
22	日		
23	月	余暇プログラム 美文字講座～写経でリラックス～	FITホームワーク／個人ワーク
24	火	社会系 FITプログラム④ 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練／就労ワーク
25	水	就労系 ストレスコーピング⑤ ～行動活性化、マインドフルネス～	塾制度・ガイダンス・掃除
26	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
27	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
28	土	余暇プログラム ～ コンセンサスゲーム ～	個人ワーク

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

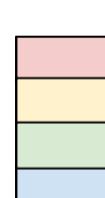
12:00-13:00 ランチ

13:00-15:00 PMプログラム

15:00-15:30 1日の振り返り

表の見方

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）

★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。

※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。