

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/自由課題	★課題を考えてみよう/自由課題
3	火	社会	★FIT③ ~柔軟な考え方をしよう・前編~	自由課題
4	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③ ~生活の質を上げる(活動編)~
5	木	運動	★運動プログラム(体力測定)	自由課題
6	金	就労	1週間の振り返り/個別訓練	★模擬就労
7	土		自由課題	★ストレスコーピング 実践編 フェルトでストレスコーピング
8	日			
9	月	就活	★心理士開催プログラムポジティブ心理学⑤	自由課題
10	火	社会	自由課題	★配信 静×動 ~静かに整え、 動いて満たす。バランスが息づくプログラム~
11	水	生活	自由課題	雑談力を高めよう！
12	木	運動	★ストレスコーピング⑦	自由課題
13	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
14	土		自由課題	★ペットボトルでボウリング大会
15	日			
16	月	就活	自由課題	★FIND④自己理解を深めよう ~お金（費用のこと）+働く意義~
17	火	社会	★FIT④ ~柔軟な考え方をしよう・後編~	自由課題
18	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
19	木	運動	★運動プログラム	自由課題
20	金	就労	1週間の振り返り/自由課題	★模擬就労
21	土		★スクラッチアート	自由課題
22	日			
23	月	就活	JST一遅刻をした時の対応-	自由課題
24	火	社会	自由課題	★心理士開催PG メタ認知①
25	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム 知的活動
26	木	運動	自由課題	★運動プログラム
27	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
28	土		自由課題	★左右で卓球！（卓球トーナメント）
29	日			
30	月		面接で自分の事を伝える 練習をしてみよう！	自由課題
31	火		1カ月の振り返り（トレーニングレポート）	1カ月の振り返り（トレーニングレポート）

一カ月の通所予定数

/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。

