

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	★FIT③ ～柔軟な考え方をしよう・前編～	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)	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	★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	個別訓練
10	火	運動	個別訓練	★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	個別訓練	理想とする生活習慣
12	木	社会	★ストレスコーピング⑦	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	★ペットボトルでボウリング大会
15	日			
16	月	就活	個別訓練	★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～	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プログラム 知的活動
19	木	運動	★運動プログラム	個別訓練
20	金	就労	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	SST-伝える為の技術-	個別訓練
24	火	社会	個別訓練	★心理士開催PG メタ認知①
25	水	生活	個別訓練	体調維持とセルフケアの知恵袋 (グループワーク)
26	木	運動	個別訓練	★運動プログラム
27	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/個別訓練
28	土		個別訓練	★左右で卓球！（卓球トーナメント）
29	日			
30	月	就活	アピールとコミュニケーション	個別訓練
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。

