

2026 年 3 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練
3	火	運動系 ☆インストラクターによる柔軟性アップヨガ〜下半身編〜 ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
4	水	社会系 FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
5	木	就労系 感情と付き合う(EQ①) 感情の識別・感情の利用	社会系 ストレスコーピング 4/8
6	金	就活系 ① 就職活動のステップとポイント	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
7	土	余暇系 脳トレゲーム大会	個別訓練
8	日		
9	月	生活系 偏った食事にプラスα	個別訓練
10	火	個別訓練	運動系 合同配信 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〜 ※下記の準備物を確認ください
11	水	社会系 FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう〜前編〜	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
12	木	就労系 感情と付き合う(EQ②) 感情の理解・感情の調整	社会系 ストレスコーピング 5/8
13	金	就労系 FINDプログラム⑤ 無理なこと編	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス/ワークプログラムガイダンス ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
14	土	余暇系 プレゼン力を鍛えよう(作成編)	個別訓練
15	日		
16	月	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個別訓練
17	火	運動系 ☆インストラクターによるアクティブヨガ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/FIT相談会
18	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう〜後編〜	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
19	木	就労系 セルフケア①	社会系 ストレスコーピング 6/8
20	金	就労系 卒業生講演会	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
21	土	余暇系 コラージュアート ~春編~	個別訓練
22	日		
23	月	生活系 様々な瞑想	個別訓練
24	火	運動系 ☆特別講師による 大塚サンバカーニバル! ※下記の準備物を確認ください	個別訓練
25	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
26	木	就労系 セルフケア②	社会系 ストレスコーピング 7/8
27	金	就労系 FINDプログラム① 好きなこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
28	土	余暇系 プレゼン力を鍛えよう(発表編)	個別訓練
29	日		
30	月	生活系 BFコアプログラム 状況に合わせて対処する	個別訓練
31	火	運動系 お花見ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/BF個別相談会
9:30 開所		表の見方  ■運動プログラムについて ☆印がついている運動プログラムは、地域施設を利用予定です。10時頃に事業所を出発予定です。参加をご希望の際は9:50までの通所等が必須となります。 ■運動プログラム時の準備物 ・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)	■プログラムの途中参加について 遅刻等での途中参加については、スタッフにご相談の上ご検討ください。 ■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りについて 基本的には毎週金曜日に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後に、ウィークリーレポートの振り返りを行います。 ■単位について ○系と記載がないものカテゴリーは「その他」です。 ※:事前参加申請が必要なプログラム です。ホワイトボードに詳細が掲示されますので、参加希望の際はご確認と申し込みをお願いします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。
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 昼休憩(ランチ)			
13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想			
13:10-15:00 PMプログラム			
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			
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8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。			