

日	曜日	塾	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
1	水		★朝活(清掃)/課題を考えてみよう	★課題を考えてみよう個別訓練
2	木	運動	★体力測定/避難訓練	個別訓練
3	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	★模擬就労
4	土		個別訓練	★写生会 晴れ(公園)/雨(センター内)
5	日		桜の花びら	
6	月	就活	キャリアベーシック 働くことについて考える	個別訓練
7	火	社会	個別訓練	リワーク向け休職原因を考える or ネット社会の危険について
8	水	生活	個別訓練	★気象病の対策をしよう
9	木	運動	★リズムエクササイズ	★体力測定(予備日)/個別訓練
10	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り個別訓練
11	土		個別訓練	★ゲーム大会
12	日		桜の花びら	
13	月	就活	個別訓練	★FIND⑤自己理解を深めよう ～制約(無理なこと)+働く意義～
14	火	社会	★FIT⑤～問題解決に取り組む～	個別訓練
15	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④ ～状況に合わせて対処する～
16	木	運動	★リズムエクササイズ	個別訓練
17	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	★模擬就労
18	土			
19	日			
20	月	就活	★心理士開催プログラム ポジティブ心理学⑥	個別訓練
21	火	社会	個別訓練	★心理士開催PG メタ認知②
22	水	生活	個別訓練	★ブレインフィットネスプログラム ～脳を休めるマインドフルネス～
23	木	運動	個別訓練	★デュアルタスクで身体を動かそう
24	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り個別訓練
25	土		★ウォーキング&小さなバドミントン	個別訓練
26	日		桜の花びら	
27	月	就活	個別訓練	リワークプログラム(EQ①)/ 仕事をする上での配慮点について知ろう
28	火	社会	★FIT⑥～行動を通して思い込みを変えよう～	個別訓練
29	水	生活	個別訓練	★ブレインフィットネスプログラム 知的刺激
30	木		1か月の振り返り(トレーニングレポート)	1か月の振り返り(トレーニングレポート)

一か月の通所予定数 /22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。

