

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自由課題
2	木	運動	★体力測定/避難訓練	自由課題
3	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	★模擬就労
4	土		自由課題	★写生会 晴れ(公園)/雨(センター内)
5	日		桜の花	
6	月	就活	障がい者枠と一般枠の違い	自由課題
7	火	社会	自由課題	ネット社会の危険について
8	水	生活	自由課題	★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)自由課題
10	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り自由課題
11	土		自由課題	★ゲーム大会
12	日		桜の花	
13	月	就活	自由課題	★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～	自由課題
15	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④ ～状況に合わせて対処する～
16	木	運動	★お楽しみ！運動プログラム	自由課題
17	金	就労	1週間の振り返り/自由課題	★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	自由課題
21	火	社会	自由課題	★心理士開催PG メタ認知②
22	水	生活	自由課題	★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	自由課題	★デュアルタスクで身体を動かそう
24	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り自由課題
25	土		★ウォーキング&小さなバドミントン	自由課題
26	日		桜の花	
27	月	就活	自由課題	仕事をする上での配慮点について知ろうリワークプログラム(EQ①)
28	火	社会	★FIT⑥～行動を通して思い込みを変えよう～	自由課題
29	水	生活	自由課題	★ブレインフィットネスプログラム 知的刺激
30	木		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

/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。

