

# 3月 プログラム表



大宮南センター

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:00 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	就労系 仕事・暮らしの苦手解決④ 自己抑制	FITホームワーク/個別訓練
3	火	社会系 FITプログラム⑤ 柔軟な考え方をしよう~後編~	個別訓練/就労ワーク
4	水	就労系 FINDプログラム② ~働く意義~『得意なこと編』	個別訓練/就労ワーク
5	木	運動系 ~自分の体力を知ろう~ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/就労ワーク
6	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活のリズムを整える	レポート振り返り/個別訓練
7	土	余暇プログラム ~ブレインフィットネスかるた作り①~	個人ワーク
8	日		
9	月	社会系 スモールステップ	FITホームワーク/個別訓練
10	火	個別訓練/就労ワーク	運動系 合同配信プログラム ※下記の準備物を確認ください
11	水	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む	個別訓練/就労ワーク
12	木	就労系 ストレスコーピング⑥ ~アンガーコントロール~	個別訓練/就労ワーク
13	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	レポート振り返り/個別訓練
14	土	余暇プログラム ~ブレインフィットネスかるた作り②~	個人ワーク
15	日		
16	月	就労系 職場の困りごとシュミレーション	FITホームワーク/個別訓練
17	火	社会系 FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう	職場適応プロジェクト『広報部編』
18	水	就労系 職場で活かす自己理解「強みの発見と活用」	個別訓練/就労ワーク
19	木	運動系インストラクター~ヨガ~ ※下記の準備物を確認ください	レポート振り返り/個別訓練
20	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	個人ワーク
21	土	余暇プログラム ~ブレインフィットネスかるた作り③~	個人ワーク
22	日		
23	月	就労系 FINDプログラム③ ~働く意義~『大事なこと編』	FITホームワーク/個別訓練
24	火	生活系 悩み方のスキル① ~悩みを知ろう~	運動系 氷川神社までウォーキング ※下記の準備物を確認ください
25	水	社会系 FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り	塾制度・ガイダンス・掃除
26	木	運動系インストラクター~ヨガ~ ※下記の準備物を確認ください	個別訓練/就労ワーク
27	金	生活系 ブレインフィットネススコアプログラム 状況に合わせて対処する	レポート振り返り/個別訓練
28	土	余暇プログラム ~日本昔話を2030年にアレンジしよう!!~	個人ワーク
29	日		
30	月	就労系 ストレスコーピング⑦ ~まとめ、クライシスプランを作成する~	FITホームワーク/個別訓練
31	火	社会系 FITプログラム① FITプログラムを知る	個別訓練/就労ワーク

<p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチ</p> <p>13:00-15:00 PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 1日の振り返り</p>	<p><b>表の見方</b></p> <p>運動系プログラム 赤色</p> <p>生活系プログラム 黄色</p> <p>社会系プログラム 緑色</p> <p>就労系プログラム 青色</p>	<p><b>運動プログラムの準備物</b></p> <p>・ジャージなどの運動服(着替え)</p> <p>・タオル・水分(ペットボトル・水筒)</p> <p>★個別訓練内容で悩んでいる方はスタッフまでご相談ください。</p> <p>※プログラムは変更する場合があります。</p> <p>その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。</p>
--	--	--

**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12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。