

# 5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	金	就労系 仕事・暮らしの苦手解決⑥ ～シフティング(切替)～	レポート振り返り/個別訓練
2	土		
3	日		
4	月	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活のリズムを整える	個人ワーク
5	火	社会系 FITプログラム⑥ 問題解決に取り組む	個人ワーク
6	水	余暇プログラム ～ アウトプットする力を鍛えよう(作成)～	個人ワーク
7	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
8	金	就労系 FINDプログラム① ～働く意義～『好きなこと編』	レポート振り返り/個別訓練
9	土		
10	日		
11	月	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)	FITホームワーク/個別訓練
12	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	個別訓練/就労ワーク
13	水	生活系 積極的休養 ～「疲れをためない」休日の過ごし方～	個別訓練/就労ワーク
14	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
15	金	就労系 ストレスコーピング③ ～ストレッサーの見直し、コーピングの行動分析～	レポート振り返り/個別訓練
16	土		
17	日		
18	月	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 生活の質を上げる(活動編)	FITホームワーク/個別訓練
19	火	社会系 FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り	個別訓練/就労ワーク
20	水	生活系 悩み方のスキル③ ～ 悩み方と向き合おう～	個別訓練/就労ワーク
21	木	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	個別訓練/就労ワーク
22	金	就労系 FINDプログラム② ～働く意義～『得意なこと編』	レポート振り返り/個別訓練
23	土	余暇プログラム ～ 読書プログラム～	個人ワーク
24	日		
25	月	生活系 ブレインフィットネスコアプログラム 状況に合わせて対処する	FITホームワーク/個別訓練
26	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
27	水	就労系 職場適応プロジェクト	塾制度・ガイダンス・掃除
28	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
29	金	社会系 やる気曲線～心の地図～	レポート振り返り/個別訓練
30	土	余暇プログラム ～ アウトプットする力を鍛えよう(発表)～	個人ワーク
31	日		

9:30 開所

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 ランチ

13:00-15:00 PMプログラム

15:00-15:30 1日の振り返り

**表の見方**

運動系プログラム	赤色	
生活系プログラム	黄色	
社会系プログラム	緑色	
就労系プログラム	青色	

**運動プログラムの準備物**

- ・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)

★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。  
※プログラムは変更する場合があります。  
その場合はお知らせ致しますのでご了承ください。

**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。