
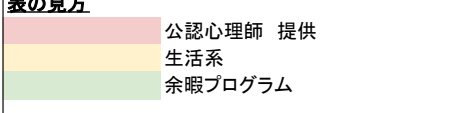


2026 年 6 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	個別訓練	生活系 様々な瞑想
2	火	運動系 ☆インストラクターによる 季節不調改善ヨガ	個別訓練
3	水	社会系 FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
4	木	就労系 セルフケア①	社会系 自尊心と向き合おう 2/3
5	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
6	土	個別訓練	個別訓練
7	日		
8	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える
9	火	運動系 ビジントレーニング	個別訓練
10	水	社会系 FITプログラム5/8 問題解決に取り組む	個別訓練
11	木	就労系 セルフケア②	社会系 自尊心と向き合おう 3/3
12	金	就活系 ④ ※模擬面接／復職前面談	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
13	土	運動系 ご自愛ヨガ～どんより気分をハッピーに～	個別訓練
14	日		
15	月	個別訓練	生活系 頭痛対策を考えよう
16	火	運動系 ☆インストラクターによる 頭痛対策ヨガ	FIT相談会／個別訓練
17	水	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
18	木	就労系 セルフケア③	社会系 ポジティブ心理学 1/10
19	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス／リ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
20	土	個別訓練	個別訓練
21	日		
22	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)
23	火	運動系 ☆自分の体力を知ろう	個別訓練
24	水	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
25	木	就労系 文字コミュニケーション	社会系 ポジティブ心理学 2/10
26	金	就労系 ※模擬就労	ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
27	土	余暇系 寒天ゼリーを作ろう	個別訓練
28	日		
29	月	個別訓練	生活系 不足しがちな栄養素
30	火	運動系 ☆デュアルタスクトレーニング	個別訓練

9:30 開所	表の見方  公認心理師 提供 生活系 余暇プログラム ■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ので、参加をご希望の際は50分 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。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		■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。
10:00-12:00 AMプログラム		■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。
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)		■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。
13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想		※: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いたします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。
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、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(IT)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。