

日	曜日	塾	10:00 ～ 12:00	13:00 ～ 15:00
1	水		★課題を考えてみよう個別訓練	★課題を考えてみよう個別訓練
2	木	運動	★体力測定/運動PG	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			
5	日			
6	月	就活	★FIND③ ～価値観(大切なこと)+働く意義～	個別訓練
7	火	社会	★FIT③～柔軟な考え方をしよう～	個別訓練
8	水	生活	個別訓練	★ブレインフィットネススコアプログラム③ ～生活の質を上げる(活動編)～
9	木	運動	★体力測定(予備日)/自由課題	★運動PG<< >>
10	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	★模擬就労
11	土			
12	日			
13	月	就活	★心理士開催プログラム ポジティブ心理学⑨	個別訓練
14	火	社会	個別訓練	★夏に備える！過ごし方と対策
15	水	生活	★ブレインフィットネスプログラム 朝活+デュアルタスク	個別訓練
16	木	運動	★運動PG<<お楽しみ運動プログラム！>>	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		★左右で卓球！	★個別訓練
19	日			
20	月	就活	個別訓練	★ビジネスマナー 夏の身だしなみ
21	火	社会	・FIT④ ～柔軟な考え方をしよう・後編～	個別訓練
22	水	生活	★ブレインフィットネススコアプログラム よりよい生活習慣	個別訓練
23	木	運動	★にじいるホールで運動PG <<広々スペースで思いっきり体を動かそう！>>	個別訓練
24	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り個別訓練
25	土		★コミュニケーション推理	★個別訓練
26	日			
27	月	就活	★最初の3秒で与える好印象	個別訓練
28	火	社会	★仕事暮らしの苦手解決② ～ワーキングメモリー～	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 昼活+デュアルタスク
30	木	運動	★運動PG<<リズムエクササイズ>>	自由課題
31	金		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 /23日

★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。

