

7月 プログラム表



大宮南センター

日	曜日	AM プログラム		PM プログラム	
1	水	余暇プログラム プレスト～夏を乗り切るアイデアを見つけよう～			個別訓練
2	木	～自分の体力を知ろう～		運動系	個別訓練
3	金	セルフケア①基本編 ～ ストレスに気づいて対処しよう ～		社会系	1週間の振り返り／個別訓練
4	土				
5	日				
6	月	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		生活系	個別訓練
7	火	アサーション ～職場で長く安定して働くためのスキル～		就労系	習慣化7つのコツ 社会系
8	水	FITプログラム⑦ 行動を通して思い込みを変えよう		社会系	個別訓練
9	木	インストラクター～ヨガ～		運動系	書類選考突破術 ～採用担当の視点を味方につける～ 就労系
10	金	FINDプログラム⑤ ～働く意義～『無理なこと編』		就労系	1週間の振り返り／個別訓練
11	土				
12	日				
13	月	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）		生活系	個別訓練
14	火	余暇プログラム ～ゲームから学ぶ！職場のコミュニケーション～			メタ認知① 自動思考と4つの偏り 社会系
15	水	FITプログラム⑧ FITプログラムの振り返り		社会系	個別訓練
16	木	自宅で実践！カンタン！タオルを使ったストレッチ		運動系	個別訓練
17	金	FINDプログラム① ～働く意義～『好きなこと編』		就労系	1週間の振り返り／個別訓練
18	土				
19	日				
20	月	個別訓練			個別訓練
21	火	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）		生活系	メタ認知② 人間の記憶や注意力は心の状態によって偏ってしまう 社会系
22	水	FITプログラム① FITプログラムを知る		社会系	個別訓練
23	木	インストラクター～ヨガ～		運動系	面接突破術 ～知って得する面接官の“評価基準”～ 就労系
24	金	模擬就労 ～事務作業を通じて、伝える力を身につけよう～		就労系	1週間の振り返り／個別訓練
25	土				
26	日				
27	月	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		生活系	個別訓練
28	火	余暇プログラム インサイダーゲーム～相手の発言の『意図』を読み解く～			メタ認知③ 自尊心を育てる考え方と行動 社会系
29	水	FITプログラム② 問題を見つめなおす		社会系	個別訓練
30	木	姿勢ラクラクやさしい体幹トレーニング		運動系	個別訓練
31	金	エゴグラムの視点を身に付ける ～ 自分のエゴグラムを書いてみよう！～		就労系	1週間の振り返り／個別訓練
9:30	入室開始	13:00	昼礼	※運動しやすい服装（着替え）、水分（ペットボトル・水筒）、タオル	
9:50	朝礼	13:10	午後訓練		
10:00	午前訓練	15:00	終礼		
12:00	昼休憩	15:30	退出完了		