

日	曜日	差	10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
1	土		個別訓練	ニューロトーク 雑談を楽しもう！
2	日			
3	月		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
4	火	社会	FIT⑤	個別訓練
5	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
6	木	運動	体力測定/運動PG	個別訓練
7	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	模擬就労
8	土		個別訓練	ストレスコーピング実践 大人の塗り絵
9	日			
10	月	就活	FIND④	個別訓練
11	火	社会	働く人のアサーション	個別訓練
12	水	生活	個別訓練	ブレインフィットネスコアプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
13	木	運動	運動PG《色んなゲームで運動しよう！》	体力測定(予備日)/自由課題
14	金	就労	模擬就労	1週間の振り返り個別訓練
15	土		左右で卓球！	個別訓練
16	日			
17	月	就活	心理士開催プログラム ポジティブ心理学⑩	個別訓練
18	火	社会	個別訓練	仕事暮らしの苦手解決③ ～セルフモニタリング～
19	水	生活	個別訓練	夏祭り
20	木	運動	★運動PG 《ブレインフィットネスでフルーツバスケット》	個別訓練
21	金	就労	1週間の振り返り個別訓練	模擬就労
22	土		個別訓練	コミュニケーションゲーム
23	日			
24	月	就活	個別訓練	企業の求める人物像 /リワークプログラム(事例検討)
25	火	社会	FIT⑥	個別訓練
26	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
27	木	運動	個別訓練	運動PG《ピラティス》
28	金	就労	模擬就労	1週間の振り返り個別訓練
29	土		個別訓練	ストレスコーピング実践 スクラッチアート
30	日			
31	月		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。

