

日	曜日	塾	10：00 ～ 12：00	13：00 ～ 15：00
1	水		★課題を考えてみよう/自由課題	★課題を考えてみよう/自由課題
2	木	運動	★体力測定/運動PG	自由課題
3	金	就労	1週間の振り返り／自由課題	★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～	自由課題
7	火	社会	★FIT③～柔軟な考え方をしよう～	自由課題
8	水	生活	自由課題	★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《お楽しみ運動プログラム》
10	金	就労	1週間の振り返り／自由課題	★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③	自由課題
14	火	社会	自由課題	★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	自由課題
16	木	運動	★運動PG《お楽しみ運動プログラム》	自由課題
17	金	就労	1週間の振り返り／自由課題	★模擬就労
18	土		★左右で卓球！	★自由課題
19	日			
20	月	就活	自由課題	★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～	自由課題
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	自由課題
23	木	運動	★にじいろホールで運動PG 《広々スペースで思いっきり体を動かそう！》	自由課題
24	金	就労	★模擬就労	1週間の振り返り/自由課題
25	土		★コミュニケーション推理	★自由課題
26	日			
27	月	就活	★最初の3秒で与える好印象	自由課題
28	火	社会	★仕事暮らしの苦手解決② ～ワーキングメモリー～	自由課題
29	水	生活	自由課題	★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

★=合同プログラム

★**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。

