

# 2026 年 9 月 プログラム表

| 日                      | 曜日 | 10：00 ～ 12：00<br>AM プログラム                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 13：10 ～ 15：00<br>PM プログラム                                       |
|------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1                      | 火  | 運動系 ☆シャッフルボード大会                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 個別訓練                                                            |
| 2                      | 水  | 社会系 FITプログラム1/8<br>FITを知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 個別訓練                                                            |
| 3                      | 木  | 就労系 セルフケア③                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 社会系<br>悩み方のスキル 1/3                                              |
| 4                      | 金  | 就活系<br>② 企業研究をしよう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 個別訓練                                                            |
| 5                      | 土  | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 個別訓練                                                            |
| 6                      | 日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 7                      | 月  | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 生活系 BFコアプログラム<br>生活の質を上げる（活動編）                                  |
| 8                      | 火  | 運動系 ☆インストラクターによる<br>ヴィーラパドラーサナ・ヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 個別訓練                                                            |
| 9                      | 水  | 社会系 FITプログラム2/8<br>問題を見つめなおす                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 個別訓練                                                            |
| 10                     | 木  | 就労系<br>文字コミュニケーション                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 社会系<br>悩み方のスキル 2/3                                              |
| 11                     | 金  | 就労系 FINDプログラム③<br>大事なこと編                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 個別訓練                                                            |
| 12                     | 土  | 余暇系 家電を語ろう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 個別訓練                                                            |
| 13                     | 日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 14                     | 月  | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 生活系<br>習慣化7つのコツ                                                 |
| 15                     | 火  | 運動系 ☆自分の体力を知ろう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 個別訓練                                                            |
| 16                     | 水  | 社会系 FITプログラム3/8<br>柔軟な考え方をしよう～前編～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 個別訓練                                                            |
| 17                     | 木  | 就労系<br>傾聴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 社会系<br>悩み方のスキル 3/3                                              |
| 18                     | 金  | 就活系<br>③ 履歴書・職務経歴書の書き方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 社会系 オフィスルール確認<br>塾制度ガイダンス／リワークプログラムガイダンス<br>ウィークリーレポート振り返り／個別訓練 |
| 19                     | 土  | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 個別訓練                                                            |
| 20                     | 日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 21                     | 月  | 余暇系 大塚ババ抜き最弱王決定戦                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 個別訓練                                                            |
| 22                     | 火  | 余暇系 自分の元気を分析しよう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 個別訓練                                                            |
| 23                     | 水  | 社会系 エゴグラムの視点を身につける                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 個別訓練                                                            |
| 24                     | 木  | 就労系<br>タスクマネジメントを鍛えよう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 個別訓練                                                            |
| 25                     | 金  | 就労系 FINDプログラム④<br>費用編                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 個別訓練                                                            |
| 26                     | 土  | 余暇系 クレイアート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 個別訓練                                                            |
| 27                     | 日  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 28                     | 月  | 個別訓練                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 生活系 BFコアプログラム<br>状況に合わせて対処する                                    |
| 29                     | 火  | 運動系 ☆インストラクターによる<br>ヨーガヨガ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 個別訓練                                                            |
| 30                     | 水  | 社会系 FITプログラム4/8<br>柔軟な考え方をしよう～後編～                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 個別訓練                                                            |
| 9:30 開所                |    | <div>■プログラムの途中参加について<br/>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。</div> <div>■塾制度ガイダンスについて<br/>1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。</div> <div>■ウィークリーレポートの振り返りについて<br/>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。</div> <div>■単位について<br/>○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。</div> <div>※：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。</div> |                                                                 |
| 9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想     |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 10:00-12:00 AMプログラム    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 12:00-13:00 昼休憩(ランチ)   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 13:00 昼礼/マインドフルネス瞑想    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 13:10-15:00 PMプログラム    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
| 15:00-15:30 終礼/1日の振り返り |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |
|                        |    | <div>表の見方</div> <div><div></div>公認心理師 提供</div> <div><div></div>生活系</div> <div><div></div>余暇プログラム</div> <div>■運動プログラムについて<br/>☆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9:50までの通所等が必須となります。</div> <div>■運動プログラム時の準備物<br/>・ジャージなどの運動服（着替え）、タオル<br/>・水分（ペットボトル・水筒）</div>                                                                                                 |                                                                 |

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング（Flexibility Intervention Training）の略であり、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（FIT）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合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。