2026　年　11　月　プログラム表

日	曜日	10:00 ～ 12:00 AM プログラム	13:10 ～ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	個別訓練	**生活系** BFコアプログラム 生活の質を上げる（活動編）
3	火	運動系 ぽかぽかウォーキング	個別訓練
4	水	**社会系** FITプログラム1/8 FITを知る	個別訓練
5	木	**就労系** セルフケア②	**社会系** ストレスコーピング 1/8
6	金	**就労系** FINDプログラム② 得意なこと編	個別訓練
7	土	個別訓練	個別訓練
8	日		
9	月	個別訓練	**生活系** 仕事・暮らしの苦手解決② プランニング後編/ワーキングメモリー
10	火	**☆運動系** インストラクターによる パワーリフレッシュヨガ	**社内研修のため閉所**
11	水	**社会系** FITプログラム2/8 問題を見つめなおす	個別訓練
12	木	**就労系** セルフケア③	個別訓練
13	金	**就活系** ① 就職活動のステップとポイント	個別訓練
14	土	**運動系** オンライン合同配信 デトックスヨガ	個別訓練
15	日		
16	月	個別訓練	**生活系** BFコアプログラム 状況に合わせて対処する
17	火	**☆運動系** インストラクターによる アーマヨガ	個別訓練
18	水	**社会系** FITプログラム3/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
19	木	**就労系** 文字コミュニケーション	**社会系** ストレスコーピング 2/8
20	金	**就労系** FINDプログラム③ 大事なこと編	**社会系** オフィスルール確認/塾制度ガイダンス／ リワークプログラムガイダンス/ウィークリーレポート振り返り／個別訓練
21	土	個別訓練	個別訓練
22	日		
23	月	個別訓練	**生活系** 自炊のススメ
24	火	**運動系** 自分の体力を知ろう	個別訓練
25	水	**社会系** FITプログラム4/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
26	木	**就労系** 傾聴	**社会系** ストレスコーピング 3/8
27	金	**就活系** ② 企業研究をしよう	個別訓練
28	土	**余暇系**プログラム 偏愛マップ	個別訓練
29	日		
30	月	個別訓練	**生活系** BFコアプログラム 生活のリズムを整える

9:30 開所

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

表の見方

公認心理師 提供

生活系

余暇プログラム

■運動プログラムについて

☆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。

■運動プログラム時の準備物

・ジャージなどの運動服（着替え）、タオル
・水分（ペットボトル・水筒）

■プログラムの途中参加について
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。

■塾制度ガイダンスについて
1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。

■ウィークリーレポートの振り返りについて
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。

■単位について
○○系と記載がないもののカテゴリーは「その他」です。

※: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。

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あ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。