

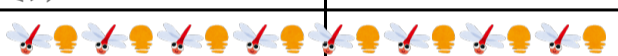



10月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア ④/⑧	個別訓練
2	金	生活塾ガイダンス	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
3	土	土曜・祝日限定プログラム 雑談力向上ゲーム	個別訓練
4	日		
5	月	自分の体力を知ろう 就労系	就労塾・個別訓練
6	火	職場塾ガイダンス/オープンクローズの違い 職場塾ガイダンス	リワークプログラム 18回目個別訓練
7	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 19回目 個別訓練
8	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア⑤/⑧	個別訓練
9	金	理想の生活習慣とは (ディスカッション)	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
10	土	土曜・祝日限定プログラム オンライン 絵しりとりに	個別訓練
11	日		
12	月	実践マインドフルネス瞑想	就労塾・個別訓練
13	火	就労系 苦手克服! 電話対応を練習しよう!	☆役に立つかもしれない心理学☆ (大宮配信)
14	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 21回目 個別訓練
15	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア⑥/⑧	心理教育系 マイルール
16	金	トレーニングと食事	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
17	土	土曜・祝日限定プログラム ブレインストーミング	個別訓練
18	日		
19	月	からだスキャン瞑想	就労塾・個別訓練
20	火	就労系 職場で伝えるにくいことを伝えるには	リワークプログラム 22回目個別訓練
21	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 23回目 個別訓練
22	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア⑦/⑧	災害対策プログラム
23	金	脳の健康に良い睡眠のととり方	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
24	土	土曜・祝日限定プログラム ミニゲーム大会!	個別訓練
25	日		
26	月	偏った食事にプラスα	就労塾・個別訓練
27	火	就労系 報連相を意識しよう 報告編	☆足音を立てない有酸素運動☆ (横浜配信)
28	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	リワークプログラム 1回目 個別訓練
29	木	FITプログラム 認知行動療法に基づくストレスケア⑧/⑧	心理教育系 マインドフルネス瞑想
30	金	デュアルタスクトレーニング	週間目標の振り返り リワーク生活習慣振り返り
30	土	土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	個別訓練
9:30 開所		表の見方	
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		ブレインフィットネス: 太字	
10:00-12:00 AMプログラム		運動系プログラム: 赤太字	
12:00-13:00 ランチ		☆ ☆: 今月初めてのプログラム	
13:00-15:00 昼礼/PMプログラム		: 臨床心理士提供のプログラム	
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り		リワークプログラム	
		※参加条件※	
		・現在休職中	
		・復職予定者	
		運動プログラムの準備物	
		・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)	
		・内履き(運動靴) ポクシングプログラムで使用	
		就労塾について	
		・オフィスカジュアルの服装が参加条件	
		生活塾について	
		・正式利用を希望されている実習中の方は随時生活塾のガイダンスを受けるようにしてください	
		・ガイダンスについてはすでに受けたことがある方も前月の振り返りを行いますのでご参加ください	

FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Interevention Training) プログラムの略であり、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12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。