

# 5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	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者発表プログラム（作成）	個別訓練
2	日		
3	月	土曜・祝日限定プログラム 段取り力を鍛えよう（大塚MAP作成）①	個別訓練
4	火	土曜・祝日限定プログラム 段取り力を鍛えよう（大塚MAP作成）②	個別訓練
5	水	☆土曜・祝日限定プログラム☆ 「自己表現を通じた自己肯定感の向上」（三茶配信）	個別訓練
6	木	FITプログラム5/12 柔軟な考え方を使用～後編～	個別訓練
7	金	週間目標の振り返り／個別訓練	
8	土	土曜・祝日限定プログラム ニューロトーク	個別訓練
9	日		
10	月	より良い生活習慣	就活塾 ①応募から面接までのポイント
11	火	職場塾ガイダンス ④報連相を意識しよう/目標設定	リワークプログラム12回目 個別訓練
12	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	面談日
13	木	FITプログラム6/12 問題解決を目指す	個別訓練
14	金	☆情報の自己整理術☆	
15	土	土曜・祝日限定プログラム ニューロアート	個別訓練
16	日		
17	月	脳の健康に良いとされる食事とは	就活塾 ②企業研究、志望動機を作成しよう！
18	火	職場塾 ⑤文面作成 Eメール	リワークプログラム1回目 個別訓練
19	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	模擬面接日
20	木	FITプログラム7/12 問題解決に取り組む	個別訓練
21	金	週間目標の振り返り／個別訓練	
22	土	土曜・祝日限定プログラム 短所を長所に変えよう！	個別訓練
23	日		
24	月	脳を休めるマインドフルネス瞑想	就活塾 ③履歴書・職務経歴書の書き方
25	火	職場塾 ⑥文面作成 書類	リワークプログラム2回目 個別訓練
26	水	運動プログラム ※下記の準備物を確認ください	面接日
27	木	FITプログラム8/12 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
28	金	☆情報の自己整理術☆	
29	土	土曜・祝日限定プログラム 利用者発表プログラム（発表）	個別訓練
30	日		
31	月	脳の健康に良いとされる睡眠の取り方	就活塾 ④しごと財団について
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：赤太字	
12:00-13:00 ランチ		☆ ☆：初プログラム	
13:00-15:00 昼礼/PMプログラム		☐：公認心理師提供	
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）ボクシングプログラムで使用	
		就活塾について	
		・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。