6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	水	運動　ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	その他　面談日
2	木	社会系 FITプログラム 4/12	その他　個別訓練
3	金	社会系 オフィスルール確認 ／ 塾制度ガイダンス	その他　週間目標の振り返り ／個別訓練
4	土		
5	日		
6	月	社会系 ストレスコーピング 1/7	その他　面談日
7	火	生活系 不足しがちな栄養素	その他　リワークプログラム ／個別訓練
8	水	運動　オフィスでできるストレッチ・筋トレ ※下記の準備物を確認ください	その他　面談日
9	木	社会系 FITプログラム 5/12	その他　個別訓練
10	金	その他　週間振り返り ／個別訓練	
11	土		
12	日		
13	月	生活系 脳を休めるマインドフルネス瞑想	その他　面談日
14	火	就労系 傾聴	その他　リワークプログラム ／個別訓練
15	水	運動　食事と運動（簡単な室内筋トレを含む） ※下記の準備物を確認ください	その他　面談日
16	木	社会系 FITプログラム 6/12	その他　個別訓練
17	金	その他　週間振り返り ／個別訓練	
18	土		
19	日		
20	月	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方	その他　面談日
21	火	社会系 ストレスコーピング 2/7	その他　リワークプログラム ／個別訓練
22	水	運動　デュアルタスクトレーニング ※下記の準備物を確認ください	その他　面談日
23	木	生活系 脳の健康に良いとされる食事とは	その他　個別訓練
24	金	社会系　FITプログラム 7/12	その他　週間目標の振り返り ／個別訓練
25	土		
26	日		
27	月	生活系 脳の疲労回復	その他　面談日
28	火	就労系 報連相を意識しよう	その他　リワークプログラム ／個別訓練
29	水	運動　ウォーキング ※下記の準備物を確認ください	その他　面談日
30	木	社会系　FITプログラム 8/12	その他　個別訓練

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 ランチ

13:00-15:00
昼礼/PMプログラム

15:00-15:30
終礼/1日の振り返り

表の見方

運動系：赤太字

：初プログラム

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）・運動靴・タオル
・水分（ペットボトル・水筒）

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】
随時生活塾のガイダンスを受けるようにしてください

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