

3月プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	金	コミュニケーション ✨ミニゲーム大会✨	個別訓練 / 週間目標の振り返り
2	土		
3	日		
4	月	B Fサブプログラム ～ライフステージに合わせた理想的な生活習慣～	個別訓練
5	火	運動プログラム 体力測定	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
6	水	【前半】オフィスルールとビジネスマナー 【後半】センターPC利用時のデータの扱いについて	「復職/就職者向けグループ課題」～自分の特徴分析～ 個別訓練
7	木	FINDプログラム 無理なこと編	個別訓練
8	金	合意形成力アップ ～コンセンサスゲーム～	個別訓練 / 週間目標の振り返り
9	土		
10	日		
11	月	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)	個別訓練
12	火	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談	インストラクター会提供 合同配信プログラム
13	水	仕事・暮らしの苦手解決 実行機能トレーニング 第5/6回 注意持続	「企業が求める人材要件～障害者雇用編～」 個別訓練
14	木	FITプログラム ⑧/12 行動を通して思い込みを変えよう～前編～	個別訓練
15	金	🌈お勧めの本を紹介しよう🌈	個別訓練 / 週間目標の振り返り
16	土		
17	日		
18	月	BF 身体に影響を及ぼしやすい油	個別訓練
19	火	♥ニューロリワーク卓球部 ♥～春のセンバツ🏏事業所内～♥	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
20	水	自分の好きを共有しよう！	個別訓練
21	木	FINDプログラム 好きなこと編	個別訓練
22	金	“感情”からみるコミュニケーション EQ～心の知能指数～	個別訓練 / 週間目標の振り返り
23	土		
24	日		
25	月	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる (活動編)	個別訓練
26	火	運動プログラム 航空公園お花見ウォーキング	グループディスカッションタイム 個別訓練/生活相談
27	水	仕事・暮らしの苦手解決 実行機能トレーニング 第6/6回 シフティング	「生活管理グループ課題」 実行機能実践編！作業実行力の自己分析 個別訓練
28	木	FITプログラム ⑨/12 行動を通して思い込みを変えよう～後編～	個別訓練
29	金	コミュニケーション かるた&トランプ大会	個別訓練 / 週間目標の振り返り
30	土		
31	日		

毎日のスケジュール
 9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AMプログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 朝礼・マインドフルネス
 廊下後～13:15 センター内清掃
 13:15-15:00PMプログラム
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : その他プログラム

運動系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)

BF = ブレインフィットネス

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。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。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。5回で構成され、各自「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。