

1月

## プログラム表

2025年

NR五反田センター

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	水				
2	木				
3	金				
4	土				
5	日				
6	月	トークタイム	社会系	個別訓練	
7	火	試して快眠！就寝前ストレッチ	運動系	仕事・暮らしの苦手解決⑤	社会系
8	水	ブレインフィットネス①	生活系	五反田神社巡りウォーキング	運動系
9	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
10	金	FINDプログラム	就労系	週間振り返り／個別訓練	
11	土	編み物やってみませんか？	余暇系	個別訓練	
12	日				
13	月	書道タイム 	余暇系	個別訓練	
14	火	メタ認知トレーニング④	社会系	筋トレ入門編	運動系
15	水	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク	ブレインフィットネス②	生活系
16	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
17	金	新 企業研究をしよう	就労系	週間振り返り／個別訓練	
18	土				
19	日				
20	月	ブレインストーミング【冬の寒さ撃退法】	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
21	火	FINDプログラム	就労系	ポジティブ心理学⑧	社会系
22	水	ブレインフィットネス③	生活系	プラス表現トレーニング⑧	社会系
23	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
24	金	PC講座【初級者向け】	就労系	週間振り返り／個別訓練	
25	土	初心者向けギター教室	余暇系	個別訓練	
26	日				
27	月	模擬就労	就労系	★ヨガ★	運動系
28	火	メタ認知トレーニング⑤	社会系	ブレインフィットネス④	生活系
29	水	オリエンテーション／個別訓練	利用案内	体力測定会	運動系
30	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
31	金	ストレスコーピング④	社会系	週間振り返り／個別訓練	

9:30 入室開始  
9:50 朝礼  
10:00 午前訓練  
12:00 昼休憩

13:00 昼礼  
13:10 午後訓練  
15:00 終礼  
15:30 退室完了



★状況によりプログラムを変更することがあるのでご了承ください。

★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

