

2025年4月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム	PM プログラム
		AM	PM		10:15~12:00	13:00~15:00
1	火				アンダーコントロール	個別訓練
2	水				認知行動療法に基づく FITプログラム①	個別訓練
3	木				ストレスコーピング①	個別訓練/プレゼンスキル
4	金				お花見ウォーキング	週間目標振り返り
5	土					
6	日					
7	月				ブレインフィットネスプログラム① ~生活リズムを整える(睡眠編)~	ブレインフィットネスプログラム① ~生活リズムを整える(睡眠編)~
8	火				求人票の見方	個別訓練
9	水				認知行動療法に基づく FITプログラム②	個別訓練
10	木				FINDプログラム⑤-無理な事編-	個別訓練/コーピングレパトリー
11	金				仕事・暮らしの苦手解決⑥	週間目標振り返り
12	土					
13	日					
14	月				企業研究の仕方	個別訓練
15	火				防災訓練	個別訓練
16	水				認知行動療法に基づく FITプログラム③	個別訓練
17	木				簡単筋トレ	個別訓練
18	金				ブレインストーミング	週間目標振り返り
19	土					
20	日					
21	月				ブレインフィットネスプログラム② ~生活の質を上げる(食事編)~	ブレインフィットネスプログラム② ~生活の質を上げる(食事編)~
22	火				アサーション	個別訓練
23	水				認知行動療法に基づく FITプログラム④	個別訓練
24	木				SST-相談上手になろう-	個別訓練/プレゼン発表
25	金				ストレスコーピング②	週間目標振り返り
26	土					
27	日					
28	月				ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
29	火				祝日プログラム	祝日プログラム
30	水				FINDプログラム①-お金の事編-	個別訓練
31						

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
10:15-12:00 AMプログラム
12:00-13:00 ランチタイム
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

ブレインフィットネスプログラム :太字黒
運動系プログラム:赤字
運動プログラム準備物
・動きやすい服装、タオル、水分(水筒・ペットボトル)
・室内履きの靴、外の際は歩きやすい靴
自己理解プログラム:青字
今月のおすすめプログラム:緑

通所変更届はこちら 運動個別予約はこちら

