

4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	火	ブレインストーミング	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
2	水	ミッションウォーキング	運動系	FITプログラム	社会系
3	木	週間振り返り／個別訓練		メモ取りのコツ	就労系
4	金	ポジティブ心理学②	社会系	週間振り返り／個別訓練	
5	土				
6	日				
7	月	セルフケアストレッチ	運動系	トークタイム	社会系
8	火	ブレインフィットネス②	生活系	FINDプログラム	就労系
9	水	デュアルタスクトレーニング	運動系	FITプログラム	社会系
10	木	週間振り返り／個別訓練		復職面談仮定プログラム	リワーク
11	金	メタ認知トレーニング①	社会系	週間振り返り／個別訓練	
12	土	くじ引き卓球	余暇系	閉所	
13	日				
14	月	仕事・暮らしの苦手解決②	社会系	★ヨガ★	運動系
15	火	PC講座【初級者向け】	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
16	水	タイムマネジメント	社会系	FITプログラム	社会系
17	木	週間振り返り／個別訓練		問題解決技能トレーニング	社会系
18	金	プラス表現トレーニング⑩	社会系	週間振り返り／個別訓練	
19	土				
20	日				
21	月	就職してから大切なこと	就労系	体カアップ筋トレ	運動系
22	火	ブレインフィットネス④	生活系	災害対策プログラム	避難訓練
23	水	FITプログラム	社会系	FINDプログラム	就労系
24	木	週間振り返り／個別訓練		サバイバルEnglish	社会系
25	金	ストレスコーピング⑦	社会系	週間振り返り／個別訓練	
26	土	ハーバリウム作り	余暇系	閉所	
27	日				
28	月	模擬就労	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
29	火	ボッチャ	余暇系	個別訓練	
30	水	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	FITプログラム	社会系

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。

