

2025 年		5 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	木	EQ～こころの知能指数～①/3	個別訓練
2	金	すごろくコミュニケーション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
3	土	-	-
4	日	-	-
5	月	ピタリ王は誰だ！？ゴールデンモルック大会	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
6	火	航空公園でミッションウォーキングに挑戦しよう	個別訓練
7	水	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング編	課題解決訓練～実行機能トレーニング実践編～ 個別訓練
8	木	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	個別訓練
9	金	リフレーミングスキル ～ポジティブ変換力を鍛える～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
10	土	-	-
11	日	-	-
12	月	BFコアプログラム ④/4-1 状況にあわせて対処する	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
13	火	運動プログラム⑥センター内 体力測定	個別訓練
14	水	ナビゲーションブック	自律神経を整えるセルフケア ～健康ツボ押し～
15	木	リカバリープランを考えよう	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
16	金	合意形成(コンセンサス)ゲーム ～砂漠で遭難！？どうする！？～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
17	土	-	-
18	日	-	-
19	月	BFサブプログラム 習慣化7つのコツ	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
20	火	運動⑥センター内 室内でできる運動	個別訓練
21	水	実行機能トレーニング④ 自己抑制編	【就労系】4つステップの自己分析① 個別訓練
22	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	【運動系】臨時ニューロリワーク卓球部 個別訓練
23	金	コミュニケーション 性格分析「みんな違ってみんないい」	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
24	土	-	-
25	日	-	-
26	月	BFコアプログラム ④/4-2 状況にあわせて対処する	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
27	火	運動@わらわら ピラティスに挑戦～体幹を意識する	【利用者さんファシ】生活習慣日誌を活用しよう！ 個別訓練
28	水	問題解決技能トレーニング② 自分なりの問題解決技能を身に付ける	【リワークプログラム】転職復職座談会 個別訓練
29	木	FINDプログラム 得意なこと編	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
30	金	コミュニケーション さいころトーク ディスカッション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
31	土	-	-

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 昼礼・マインドフルネス

昼礼後～13:15 センター内清掃

13:15～15:00 PM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。全5回で構成され、各回「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。