

2025年5月

自立訓練

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	木			ストレスコーピング③	個別訓練
2	金			やる気曲線・心の地図	週間目標振り返り
3	土				
4	日				
5	月			SST-伝えるということ-	個別訓練
6	火			祝日プログラム	祝日プログラム
7	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
8	木			全身ストレッチ	個別訓練／プレゼンスキル
9	金			お薬の管理	週間目標振り返り
10	土				
11	日				
12	月			ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～	ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
13	火			認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
14	水			障害枠と一般枠の違いについて	個別訓練
15	木			FINDプログラム②-得意な事編-	個別訓練／コーピングレパトリー
16	金			有酸素運動	週間目標振り返り
17	土				
18	日				
19	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)～
20	火			ストレスコーピング④	個別訓練
21	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
22	木			ポジティブな表現を使用しよう	個別訓練
23	金			ブレインストーミング	週間目標振り返り
24	土				
25	日				
26	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)～
27	火			雑談力を高めよう	個別訓練
28	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
29	木			FINDプログラム③-大事な事編-	個別訓練／プレゼン発表
30	金			仕事の生産性と幸福	週間目標振り返り
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
 10:15-12:00 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

