

2025年7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	火			脳の疲労回復	個別訓練
2	水			仕事暮らしの苦手解決①	個別訓練
3	木			SST-人に与える印象-	個別訓練
4	金			ライフハック～日常生活編～ 片付け・コミュニケーション	週間目標振り返り
5	土				
6	日				
7	月			夏バテ予防	個別訓練
8	火			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)～
9	水			FINDプログラム①-好きな事編-	個別訓練
10	木			認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練／プレゼンスキル
11	金			簡単筋トレ	週間目標振り返り
12	土				
13	日				
14	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)-
15	火			報道相を意識しよう	個別訓練
16	水			ストレスコーピング⑦	個別訓練
17	木			認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練／コーピングレパトリー
18	金			簡単有酸素運動	週間目標振り返り
19	土				
20	日				
21	月			祝日プログラム	祝日プログラム
22	火			仕事暮らしの苦手解決②	個別訓練
23	水			FINDプログラム②-得意な事編-	個別訓練
24	木			認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
25	金			心配事を減らす方法	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～
29	火			ブレインストーミング	個別訓練
30	水			ストレスコーピング①	個別訓練
31	木			認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練／プレゼン発表

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

