

7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	ポジティブ心理学⑤	社会系	体幹トレーニングに挑戦	運動系
2	水	ブレインフィットネス①	生活系	文面作成(Eメール編/メモ・書類編)	就労系
3	木	週間振り返り/個別訓練		FITプログラム③	社会系
4	金	夏バテ予防 ケガ予防	社会系	週間振り返り/個別訓練	
5	土				
6	日				
7	月	FINDプログラム②	就労系	★気楽にチェアヨガ★	運動系
8	火	アンガーコントロール	社会系	トークタイム	社会系
9	水	EQ こころの知能指数	社会系	ブレインフィットネス②	生活系
10	木	週間振り返り/個別訓練		FITプログラム④	社会系
11	金	ディベートプログラム	社会系	週間振り返り/個別訓練	
12	土	アロマスプレー作り	余暇系	個別訓練	
13	日				
14	月	対応力 発揮プログラム	社会系	仕事・暮らしの苦手解決⑤	社会系
15	火	ブレインフィットネス③	生活系	模擬就労	就労系
16	水	デュアルタスクトレーニング	運動系	やる気曲線・心の地図	社会系
17	木	週間振り返り/個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
18	金	実践!色んなマインドフルネス瞑想	生活系	週間振り返り/個別訓練	
19	土				
20	日				
21	月	個別訓練		納涼カードゲームタイム 	余暇系
22	火	森林セルフケアウォーキング	運動系	FINDプログラム③	就労系
23	水	対人関係プログラム①	社会系	ブレインフィットネス④	生活系
24	木	週間振り返り/個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
25	金	セルフケア【リカバリープランを考えよう】	社会系	週間振り返り/個別訓練	
26	土	レジン作り	余暇系	個別訓練	
27	日				
28	月	ストレスコーピング③	社会系	プラス表現トレーニング	社会系
29	火	脳の疲労回復	生活系	体力測定会	運動系
30	水	オリエンテーション/記述廻戦	利用案内	★ゆったりゆったりフローヨガ★	運動系
31	木	週間振り返り/個別訓練		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をご了承ください。
★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

