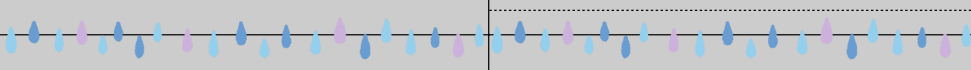
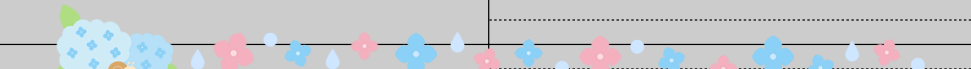


2025 年 6 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	日	-	-
2	月	BF サブプログラム ☔ 自分をとのえる雨の日の過ごし方 ☔	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
3	火	運動プログラム@センター内 体力測定	個別訓練
4	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	【就労系】職業準備性ピラミッドをつくらう 個別訓練
5	木	FITプログラム③/12 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
6	金	美文字講座 ✂️ 美しい文字で印象アップ! ✂️	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
7	土		
8	日		
9	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
10	火	運動プログラム@わらわら 自律神経を整えるヨガ	個別訓練
11	水	【就労系】4ステップの自己分析②	【リワークプログラム】対人相関マネジメント図を作ろう 個別訓練
12	木	EQ～こころの知能指数～②/3	【補助プログラム】ブレインフィットネスサミット 個別訓練
13	金	雨の日は読書もいいかも? ☔ ～ 📖 本の内容を要約して伝えよう! 📖 ～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
14	土		
15	日		
16	月	BFサブ 【夏ver】脳と健康に良い睡眠のとり方	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
17	火	運動プログラム@センター内 ストレス解消! ニューロリワーク卓球部	個別訓練
18	水	実行機能トレーニング⑤ シフティング	【リワークプログラム】休職原因分析事例検討 個別訓練
19	木	FITプログラム④/12 柔軟な考え方をしよう～中編～	個別訓練
20	金	✂️ 所沢センター上半期大掃除打ち合わせ ✂️	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
21	土		
22	日		
23	月	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
24	火	運動プログラム@わらわら はじめを吹き飛ばせ! 思いっきり動こう	個別訓練
25	水	問題解決技能トレーニング	【就労系】セルフケアシートの使い方 個別訓練
26	木	FINDプログラム 大事なこと編	【補助プログラム】FITサミット 個別訓練
27	金	✂️ 所沢センター上半期大掃除 ✂️ ～お掃除で心身ともにリフレッシュ 🌿～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
28	土		
29	日		
30	月	BFサブプログラム 👴 👵 年代別生活習慣 👴 👵	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練

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。