

2025年8月

就労移行

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	金			オフィスでストレッチ	週間目標振り返り
2	土				
3	日				
4	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)～
5	火			認知行動療法に基づく FITプログラム①	個別訓練
6	水			仕事暮らしの苦手解決③	個別訓練
7	木			理想とする生活習慣	個別訓練／プレゼンスキル
8	金			ブレインストーミング	週間目標振り返り
9	土				
10	日				
11	月			祝日プログラム	祝日プログラム
12	火			認知行動療法に基づく FITプログラム②	個別訓練
13	水			ストレスコーピング②	個別訓練
14	木			メタ認知トレーニング①	個別訓練／コーピングレパトリー
15	金			FINDプログラム③ー大事な事編ー	週間目標振り返り
16	土				
17	日				
18	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)～
19	火			SST-伝えるための技術-	個別訓練
20	水			仕事暮らしの苦手解決④	個別訓練
21	木			認知行動療法に基づく FITプログラム③	個別訓練
22	金			体力測定	週間目標振り返り
23	土				
24	日				
25	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)-
26	火			ストレスコーピング③	個別訓練
27	水			FINDプログラム④ーお金の事編ー	個別訓練
28	木			認知行動療法に基づく FITプログラム④	個別訓練／プレゼン発表
29	金			様々な瞑想(6)	週間目標振り返り
30	土				
31	日				

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

