

2025 年 7 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	火	運動プログラム@センター内 体力測定	個別訓練
2	水	実行機能トレーニング① プランニング編	【リワークプログラム】～休職事例検討会～
3	木	FITプログラム⑤/12 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
4	金	アサーティブコミュニケーションとは？	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
5	土		
6	日		
7	月	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)	【人間関係】コミュニケーションタイム
8	火	運動@わらわら 自分に優しくマッサージ	個別訓練
9	水	就労系 自己紹介スライドをつくろう	【就労系】長く働くために必要なことは？
10	木	EQ～こころの知能指数～③/3 まとめ編	【補助プログラム】実行機能サミット
11	金	クヨクヨするだけじゃもったいない！ ～心配事を減らす方法～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
12	土		
13	日		
14	月	BFサブ 本番前に対策を！夏バテ予防	【人間関係】コミュニケーションタイム
15	火	運動@わらわら 目指せ脂肪燃焼～サーキットトレーニング	個別訓練
16	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリ編	【就労系】4ステップの自己分析～ MUST編～
17	木	FITプログラム⑥/12 問題解決を目指す	個別訓練
18	金	コミュニケーションプログラム ボードゲームクラブ	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
19	土		
20	日		
21	月	ニューロリワーク所沢センター ～夏祭り準備編～	【人間関係】コミュニケーションタイム
22	火	運動@センター内 運動はじめての一步	個別訓練
23	水	模擬面接(復職前面談)にチャレンジ！	【運動系】体カスタミナ向上サミット
24	木	FINDプログラム 費用編	【補助プログラム】経針盤サミット
25	金	傾聴力を鍛える	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
26	土		
27	日		
28	月	BFコアプログラム ④/4-1 状況にあわせて対処する	【人間関係】コミュニケーションタイム
29	火	運動@わらわら 再チャレンジ！ピラティス	個別訓練
30	水	問題解決技能トレーニング	【リワークプログラム】リワーク活動報告書を作成しよう
31	木	FITプログラム⑦/12 問題解決に取り組む	【運動系】NR所沢センター卓球部

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。