

8 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	金	就職活動のステップとポイント	就労系	週間振り返り／個別訓練	
2	土				
3	日				
4	月	ポジティブ心理学⑥	社会系	FINDプログラム④	就労系
5	火	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク	セルフケアストレッチ	運動系
6	水	様々な休養を身に着けよう	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
7	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
8	金	ブレインストーミング【コンビニの新商品開発】	社会系	週間振り返り／個別訓練	
9	土	ハーバリウム作り	余暇系	個別訓練	
10	日				
11	月	くじ引き卓球	余暇系	個別訓練	
12	火	ミッションウォーキング	運動系	トークタイム	社会系
13	水	ブレインフィットネス②	生活系	文面作成【議事録を取ろう】	就労系
14	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム①	社会系
15	金	仕事・暮らしの苦手解決⑥	社会系	週間振り返り／個別訓練	
16	土				
17	日				
18	月	FINDプログラム⑤	就労系	チェアーエクササイズ	運動系
19	火	対人関係プログラム②	社会系	【外部講師】自律神経を整えるセルフケア	特別
20	水	セルフケアシートを作成してみよう(K-STEP)	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
21	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム②	社会系
22	金	パステルシャインアート	社会系	週間振り返り／個別訓練	
23	土	編み物やってみませんか？	余暇系	個別訓練	
24	日				
25	月	ストレスコーピング④	社会系	リラクソヨガ～副交感神経を高めよう～	運動系
26	火	段取り力を鍛える(ジャイアン)	就労系	体力測定会	運動系
27	水	ブレインフィットネス④	生活系	プラス表現トレーニング	社会系
28	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム③	社会系
29	金	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	週間振り返り／個別訓練	
30	土				
31	日				

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でご了承ください。

★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

