

2025年8月

自立訓練

日	曜日	欠席日		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

