

2025年9月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム 10:10~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	月				ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～	ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
2	火				ライフハック①	個別訓練
3	水				LST-人に頼る・人に尋ねる-	個別訓練／コーピングレパトリー
4	木				全身ストレッチ	個別訓練
5	金				仕事・暮らしの苦手解決⑤	週間目標振り返り
6	土					
7	日					
8	月				ストレスコーピング④	個別訓練
9	火				FINDプログラム⑤-無理な事編-	個別訓練
10	水				メタ認知②	個別訓練／プレゼンスキル
11	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
12	金				ブレインストーミング	週間目標振り返り
13	土					
14	日					
15	月				祝日プログラム	祝日プログラム
16	火				認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
17	水				仕事・暮らしの苦手解決⑥	個別訓練
18	木				かんたん有酸素運動	個別訓練
19	金				ライフハック②	週間目標振り返り
20	土					
21	日					
22	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)～
23	火				祝日プログラム	祝日プログラム
24	水				FINDプログラム①-好きな事編-	個別訓練
25	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
26	金				ストレスコーピング⑤	週間目標振り返り
27	土					
28	日					
29	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)～
30	火				認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練／プレゼン発表

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
10:10-12:00 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

