

9 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	月	FINDプログラム①	就労系	自由連想法	社会系
2	火	JST【残業を断る／休む時】	就労系	自律神経改善ストレッチ	運動系
3	水	ブレインフィットネス①	生活系	復職面談仮定プログラム	リワーク
4	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム④	社会系
5	金	ポジティブ心理学⑦	社会系	週間振り返り／個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	仕事・暮らしの苦手解決①	社会系	トークタイム	社会系
9	火	プレゼン発表会事前説明		様々な筋トレに挑戦	運動系
10	水	企業研究をしよう	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
11	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
12	金	悩み方のスキル	社会系	週間振り返り／個別訓練	
13	土	🎸 ギター教室 (スペシャル講師 Nさん)	余暇系	個別訓練	
14	日				
15	月	ボッチャ 	余暇系	個別訓練	
16	火	デュアルタスクトレーニング	運動系	FINDプログラム②	就労系
17	水	ブレインフィットネス③	生活系	対人関係プログラム③	社会系
18	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
19	金	アピールとコミュニケーション	社会系	週間振り返り／個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	ストレスコーピング⑤	社会系	採用プロセスに関わる「自己分析」の重要性	就労系
23	火	🧪 バスボム作り 	余暇系	個別訓練	
24	水	ブレインフィットネス④	生活系	森林セルフケアウォーキング	運動系
25	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	
26	金	プラス表現トレーニング	社会系	週間振り返り／個別訓練	社会系
27	土	🍁 秋のフォトフレーム作り 	余暇系	個別訓練	
28	日				
29	月	オリエンテーション／個別訓練	利用案内	★ヨガ★	運動系
30	火	プ レ ゼ ン 発 表 会 (/ 体力測定会)			

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。

