

2025 年 8 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	金	ブレインストーミング 夏を乗り切るアイデア会議	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
2	土		
3	日		
4	月	BFサブ 理想とする生活習慣	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
5	火	運動プログラム@センター内 体力測定	個別訓練
6	水	実行機能トレーニング③	【就労系】就労系サブ「オープン就労とクローズ就労」 個別訓練
7	木	EQ～こころの知能指数～①/3	【補助プログラム】生活習慣サミット 個別訓練
8	金	【コミュニケーション】 所沢センター夏祭り準備 最終回	夏祭り準備日/一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
9	土		
10	日		
11	月	所沢センター夏祭り	個別訓練
12	火	運動@センター内 お盆前にポッチャ	【運動系】体カスタミナ向上サミット 個別訓練
13	水	就労系プログラム 「自己紹介スライドをつくろう!～発表編～」	【リワークプログラム】再発防止に根拠をプラス 個別訓練
14	木	FITプログラム⑧/12 行動を通して思い込みを変えよう-前編-	個別訓練
15	金	すごくコミュニケーション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
16	土		
17	日		
18	月	BFコアプログラム ④/4-2 ブレインフィットネスまとめ編	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
19	火	運動@わらわら 限界までチャレンジ!いろいろなスクワット&ストレッチ	【補助プログラム】FITサミット 個別訓練
20	水	実行機能トレーニング④	【就労系】4ステップの自己分析・キャリアの棚卸 個別訓練
21	木	FINDプログラム 無理なこと編	【外部講師】自律神経×ツボ×食の力! 鍼灸師直伝・夏バテ回復のススメ
22	金	コミュニケーション 施設長プレゼンツ	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
23	土		
24	日		
25	月	BFサブ 不足しがちな栄養素	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
26	火	運動@センター内 ニューロ卓球部!夏の強化合宿	個別訓練
27	水	問題解決技能トレーニング	【リワークプログラム】転職復職座談会 個別訓練
28	木	FITプログラム⑨/12 行動を通して思い込みを変えよう-後編-	個別訓練
29	金	コミュニケーション 好きなことを発表しよう～映画編～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
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
10:00-12:00 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。