

2025年9月

就労移行

| 日  | 曜日 | 欠席日<br>AM PM | 弁当 | AM プログラム<br>10:10~12:00              | PM プログラム<br>13:00~15:00              |
|----|----|--------------|----|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1  | 月  |              |    | ブレインフィットネスプログラム④<br>～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<br>～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<br>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<br>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<br>～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<br>～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<br>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<br>～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<br>～生活の質を上げる(食事編)～  |
| 30 | 火  |              |    | 認知行動療法に基づく<br>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

