

2025年

9月

プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	月	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
2	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
3	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	【就労系】面接練習～自己紹介編～ 個別訓練
4	木	EQ～こころの知能指数～②/2	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
5	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
6	土		
7	日		
8	月	BFサブ 偏った食事にプラスα	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
9	火	運動@センター内 タオルを使って運動	個別訓練
10	水	就労系プログラム 報連相を意識しよう！～相談編～	【就労系】4ステップの自己分析～Can編～ 個別訓練
11	木	FITプログラム⑩/12 スキーマに気づこう	【運動系】NR所沢センター卓球部 個別訓練
12	金	リフレーミングをフル活用！ ポジティブな考え方を身に着けよう	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
13	土		
14	日		
15	月	ブレインフィットネスすごろくで遊ぼう！	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
16	火	運動@わらわら 筋トレ&ストレッチ	個別訓練
17	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング編	【リワークプログラム】アングアコントロール 個別訓練
18	木	FINDプログラム 好きなこと編	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
19	金	コミュニケーション ～相談上手になろう！<援助要請を身に付ける>～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
20	土		
21	日		
22	月	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
23	火	芸術の秋 ～祝日創作プログラム～	個別訓練
24	水	問題解決技能トレーニング⑥	【リワークプログラム】復職転職座談会 個別訓練
25	木	FITプログラム⑪/12 スキーマを修正しよう	【運動系】体カスタミナ向上サミット 個別訓練
26	金	アサーティブ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
27	土		
28	日		
29	月	BFサブ 「脳の健康に良いとされる睡眠のとり方」	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
30	火	運動@屋外 パークヨガ	W.R.A.P【元気回復行動プラン】 個別訓練

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。