

2025 年 10 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	水	実行機能トレーニング① プランニング編	【就労系】相談力アップ！ロールプレイ編 個別訓練
2	木	EQ～こころの知能指数～①/2	【補助プログラム】BFサミット 個別訓練
3	金	コミュニケーション 所沢センターボードゲーム部	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
4	土		
5	日		
6	月	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
7	火	運動@センター内 体力測定	ニューロリワーク限定オンライン説明会 株式会社ニチイホールディングス様
8	水	オフィスルール読み合わせ /キャリアベーシック～長く働くため～	【リワークプログラム】復職前面接対策 個別訓練
9	木	FITプログラム⑩/12 FITプログラムの振り返り	個別訓練
10	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
11	土		
12	日		
13	月	祝日プログラム 読書の秋を楽しむ オリジナルしおりづくり	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
14	火	運動@屋外 運動の秋～ウォーキング～	個別訓練
15	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー編	【リワークプログラム】欠席しないアイデア 個別訓練
16	木	FIND 得意なこと編	【補助プログラム】FITサミット 個別訓練
17	金	下半期 避難訓練！ ～日頃から防災意識を高めよう～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
18	土		
19	日		
20	月	BFサブ 習慣化7つのコツ	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
21	火	運動@センター内 姿勢から整える健康づくり	個別訓練
22	水	気持ちよく働くためには	【就労系】面接練習～準備編～ 個別訓練
23	木	FITプログラム①/12 FITプログラムを知る	【運動系】体カステマ向上サミット 個別訓練
24	金	分かりやすく伝えるために ～ニュース要約プログラム～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
25	土		
26	日		
27	月	BFコアプログラム ④ 状況にあわせて対処する	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
28	火	運動@わらわら 秋の大運動会	個別訓練
29	水	問題解決技能トレーニング①	【就労系】4ステップの自己分析～can～ 個別訓練
30	木	EQ～こころの知能指数～②/2	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
31	金	好きなものを発表しよう 読書の秋 (漫画・小説・書籍等)	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成

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。