

11 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	土				
2	日				
3	月	レンジで簡単カップケーキ作り	余暇系	個別訓練	
4	火	傾聴	就労系	トークタイム	社会系
5	水	ブレインフィットネス①	生活系	体幹トレーニングに挑戦してみよう	運動系
6	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
7	金	ポジティブ心理学⑨	社会系	週間振り返り／個別訓練	
8	土	クイズ大会	余暇系	個別訓練	
9	日				
10	月	疲労回復ストレッチ	運動系	FINDプログラム⑤	就労系
11	火	仕事・暮らしの苦手解決③	社会系	《閉所》	
12	水	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク	ブレインフィットネス②	生活系
13	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
14	金	体力測定会	運動系	週間振り返り／個別訓練	
15	土				
16	日				
17	月	タイピングセルフ選手権／プレスト【冬の寒さ撃退法】	就労系	★ヨガ★	運動系
18	火	メタ認知トレーニング②	社会系	セルフケアシートを作成してみよう(K-STEP)	社会系
19	水	ブレインフィットネス③	生活系	プラス表現トレーニング	社会系
20	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
21	金	脳を休めるマインドフルネス	生活系	週間振り返り／個別訓練	
22	土	クリスマスリース作り	余暇系	個別訓練	
23	日				
24	月	コミュニケーションゲーム	余暇系	個別訓練	
25	火	FINDプログラム①	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
26	水	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	ブレインフィットネス④	生活系
27	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
28	金	ストレスコーピング⑦	社会系	週間振り返り／個別訓練	
29	土				
30	日				

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。

