

2025年11月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム 10:10~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	土	AM	PM			
2	日					
3	月				祝日プログラム	祝日プログラム
4	火				仕事暮らしの苦手解決③	個別訓練
5	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
6	木				FINDプログラム④ーお金の事編ー	個別訓練／プレゼンスキル
7	金				タスク管理とタイムマネジメント	週間目標振り返り
8	土					
9	日					
10	月				ブレインフィットネスプログラム② ～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 ～生活の質を上げる(食事編)～
11	火				ストレスコーピング①	裏面参照
12	水				ポジティブ心理学①	個別訓練
13	木				個別訓練／コーピングレパトリー	認知行動療法に基づく FITプログラム⑥
14	金				こころ晴れウォーキング	週間目標振り返り
15	土					
16	日					
17	月				ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
18	火				セルフケア③	個別訓練
19	水				FINDプログラム⑤-無理な事編-	個別訓練
20	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
21	金				オフィスで簡単ストレッチ	週間目標振り返り
22	土					
23	日					
24	月				祝日プログラム	祝日プログラム
25	火				ポジティブ心理学②	個別訓練
26	水				ブレインストーミング	個別訓練
27	木				認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練／プレゼン発表
28	金				ストレスコーピング②	週間目標振り返り
29	土					
30	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
 10:10-12:00 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

