

12 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	月	ポジティブ心理学①	社会系	面接 自己紹介講座	就労系
2	火	セルフケアストレッチ	運動系	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう	社会系
3	水	心のストレッチ①	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
4	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム①	社会系
5	金	美文字講座【ひらがな編】	社会系	週間振り返り／個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	仕事・暮らしの苦手解決④	社会系	FINDプログラム②	就労系
9	火	アサーション	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
10	水	ブレインフィットネス②	生活系	EQ①	社会系
11	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム②	社会系
12	金	段取り力を鍛えよう	就労系	週間振り返り／個別訓練	
13	土	アロマスプレー作り	余暇系	個別訓練	
14	日				
15	月	メタ認知トレーニング③	社会系	トークタイム	社会系
16	火	リワーク活動報告書を作成しよう	リワーク	脂肪燃焼筋トレ	運動系
17	水	履歴書・職務経歴書の書き方	就労系	ブレインフィットネス③	生活系
18	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム③	社会系
19	金	プラス表現トレーニング	社会系	週間振り返り／個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	FINDプログラム③	就労系	★ヨガ★	運動系
23	火	EQ②	社会系	体力測定会	運動系
24	水	ブレインフィットネス④	生活系	ストレスコーピング①	社会系
25	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム④	社会系
26	金	オリエンテーション／大掃除	利用案内	週間振り返り／個別訓練	
27	土	独楽(コマ)に色付け	余暇系	個別訓練	
28	日				
29	月	百人一首	余暇系	個別訓練	
30	火	クラフトバンドでかご作り	余暇系	個別訓練	
31	水	大晦日		2026年は1/5(月)～	

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をご了承ください。
★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。