

1 月

## プログラム表

2026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	木				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	ポジティブ心理学②	社会系	体力測定会	運動系
6	火	就職活動のステップとポイント	就労系	気象病の対策をしよう	社会系
7	水	ブレインフィットネス①	生活系	五反田神社巡り	運動系
8	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
9	金	様々な休養を身につけよう	社会系	週間振り返り／個別訓練	
10	土	編み物やってみませんか？	余暇系	個別訓練	
11	日				
12	月	書道タイム	余暇系	個別訓練	
13	火	仕事・暮らしの苦手解決⑤	社会系	トークタイム	社会系
14	水	FINDプログラム④	就労系	ブレインフィットネス②	生活系
15	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
16	金	セルフケアストレッチ	運動系	週間振り返り／個別訓練	
17	土				
18	日				
19	月	事例を元に休職原因と再発防止策を考える	リワーク	個別訓練	
20	火	対人関係プログラム①	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
21	水	ブレインフィットネス③	生活系	文面作成【議事録を取ろう】	就労系
22	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
23	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	
24	土	エアロビ♪	余暇系	個別訓練	
25	日				
26	月	FINDプログラム⑤	就労系	★ヨガ★	運動系
27	火	ストレスコーピング②	社会系	個別訓練	
28	水	脂肪燃焼筋トレ	運動系	ブレインフィットネス④	生活系
29	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
30	金	オリエンテーション／体力測定会(測定のみ)	利用案内 運動系	週間振り返り／個別訓練	
31	土				

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。

