

2026年1月

自立訓練

日	曜日	欠席日 AM	欠席日 PM	弁当	AM プログラム 10:10~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月				認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
6	火				脳の健康に良いとされる睡眠の取り方	個別訓練
7	水				障害枠と一般枠の違いについて	個別訓練／プレゼンスキル
8	木				FINDプログラム③一大事な事編一	個別訓練
9	金				初詣ウォーキング	週間目標振り返り
10	土					
11	日					
12	月				祝日プログラム	祝日プログラム
13	火				プ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)～	プ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)～
14	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
15	木				仕事暮らしの苦手解決⑤	個別訓練／コーピングレパートリー
16	金				オフィスで簡単ストレッチ	週間目標振り返り
17	土					
18	日					
19	月				ストレスコーピング④	個別訓練
20	火				認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
21	水				文書要約(まとめるポイント)	個別訓練
22	木				簡単有酸素運動	個別訓練
23	金				プレインストミング	週間目標振り返り
24	土					
25	日					
26	月				認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
27	火				プ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)-	プ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)-
28	水				全身ストレッチ	個別訓練
29	木				脳の健康に良いとされる食事とは	個別訓練／プレゼン発表
30	金				FINDプログラム④ーお金の事編ー	週間目標振り返り
31	土					

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 プ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  
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------