

# 2026年2月

# 就労移行

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム 10:00~12:00	PM プログラム 13:10~15:00
		AM	PM			
1	日					
2	月				認知行動療法に基づく FITプログラム①	個別訓練
3	火				仕事暮らしの苦手解決⑥	個別訓練
4	水				住環境の最適化と整理整頓	個別訓練
5	木				全身ストレッチ	個別訓練/プレゼンスキル
6	金				メモとりのコツ	週間目標振り返り
7	土					
8	日					
9	月				認知行動療法に基づく FITプログラム②	個別訓練
10	火				プレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～	プレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
11	水				早春の彩り 梅から桜へバトンを繋ぐ飾りつけ	早春の彩り 梅から桜へバトンを繋ぐ飾りつけ
12	木				FINDプログラム⑤-無理な事編-	個別訓練/コーピングレパトリー
13	金				マインドフルネス・ウォーキング	週間目標振り返り
14	土					
15	日					
16	月				認知行動療法に基づく FITプログラム③	個別訓練
17	火				体調維持とセルフケアの知恵袋	個別訓練
18	水				ブレインストーミング	個別訓練
19	木				体力測定	個別訓練
20	金				あなたが大切にしているものは？	週間目標振り返り
21	土					
22	日					
23	月				集まれカードゲーム交流会	集まれカードゲーム交流会
24	火				プレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～	プレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～
25	水				認知行動療法に基づく FITプログラム④	個別訓練
26	木				簡単有酸素運動	個別訓練/プレゼンスキル
27	金				FINDプログラム①-好きな事編-	週間目標振り返り
28	土					

<p>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            10:00-12:00 AMプログラム            12:00-13:00 ランチタイム            13:10-15:00 昼礼・PMプログラム            15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>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</p>	<p>通所変更届はこちら    運動個別予約はこちら</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--	--	--