

2 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	日				
2	月	ポジティブ心理学③	社会系	個別訓練	
3	火	利用者発表説明／個別訓練	利用者発表	デュアルタスクトレーニング	運動系
4	水	復職面談仮定プログラム	リワーク	ブレインフィットネス①	生活系
5	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
6	金	ゴールデザイン	就労系	週間振り返り／個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	仕事・暮らしの苦手解決⑥	社会系	FINDプログラム	就労系
10	火	ブレインフィットネス②	生活系	トークタイム	社会系
11	水	ボッチャ	余暇系	個別訓練	
12	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
13	金	リラクゼーションストレッチ	運動系	週間振り返り／個別訓練	
14	土	レジン作り	余暇系	個別訓練	
15	日				
16	月	企業研究をしよう	就労系	★ヨガ★	運動系
17	火	対人関係プログラム②	社会系	森林セルフケアウォーキング	運動系
18	水	ストレスコーピング③	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
19	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
20	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	
21	土				
22	日				
23	月	カードゲームタイム	余暇系	個別訓練	
24	火	オリエンテーション／セルフケア発表会	利用案内	セルフケア発表会	利用者発表
25	水	ブレインフィットネス④	生活系	FINDプログラム	就労系
26	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム	社会系
27	金	体力測定会	運動系	週間振り返り／個別訓練	
28	土	アレンジジェンガ	余暇系	個別訓練	
9:30	入室開始	13:00	昼礼	<div>  <p>※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。</p> <p>★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。</p> </div>	
9:50	朝礼	13:10	午後訓練		
10:00	午前訓練	15:00	終礼		
12:00	昼休憩	15:30	退室完了		