

2026年2月

自立訓練

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:00~12:00	PM プログラム 13:10~15:00
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			ブ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～	ブ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／コーピングレパートリー
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			ブ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)～	ブ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／プレゼン発表
27	金			FINDプログラム①-好きな事編-	週間目標振り返り
28	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
10:00-12:00 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

表の見方

ブ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

