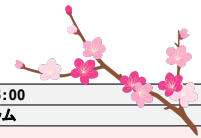


2026 年

2 月

プログラム表



日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:15 ~ 15:00 PM プログラム
1	日		
2	月	【就労系】面接準備をしよう！ 個別訓練	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)
3	火	運動@センター内 体力測定	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
4	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
5	木	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
6	金	FINDプログラム 得意なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
7	土		
8	日		
9	月	【リワークプログラム】復職座談会 個別訓練	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対応する、まとめ
10	火	運動@わから ヨガー全身巡りスリッチON	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
11	水	コミュニケーションプログラム 所沢センターボードゲーム部	EQ～こころの知能指数～①/2
12	木	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
13	金	セルフコンパッションとは？	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
14	土		
15	日		
16	月	【就労系】仕事をする上での配慮点を知ろう！ 個別訓練	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る
17	火	運動@センター内 いろいろなストレッチ	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
18	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング編	【補助プログラム】最終盤サミット 個別訓練
19	木	FITプログラム⑤/8 問題解決に取り組む	【運動系】体カススタミナ向上サミット 個別訓練
20	金	FINDプログラム 大事なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
21	土		
22	日		
23	月	祝日プログラム 好きなものを発表しよう～～読書 編～	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)
24	火	運動@センター内 ストレッチ&ミニサーキットトレーニング	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練
25	水	問題解決技法トレーニング⑥	EQ～こころの知能指数～②/2
26	木	FITプログラム⑥/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
27	金	コミュニケーション コミュニケーションすごろく大会	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
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個別訓練、プログラム

12:00-13:00 ランチ

13:00 昼礼・マインドフルネス

昼礼後～13:15 センター内清掃

13:15-15:00 PM個別訓練、プログラム

※午後プログラムの場合は13:10～開始、14:00～5分休憩はさみます。

15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

\*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

■ : 運動系プログラム

■ : 生活系プログラム

■ : 社会系プログラム

■ : その他プログラム

運動系プログラムの準備物

・ジャージなどの運動服 ・着替え

・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)

BF = プレインフィットネス



FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態 (FIT) に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。