2026年 3月

日	曜日	10：00 ～ 11：45	13：00 ～ 13：45
1	日		
2	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
3	火	運動系　体力測定①	スタジオヨガ
4	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	社会系　認知トレーニング③
5	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系　BFコアプログラム① 「生活の質を上げる」睡眠編
6	金	就活系　FIND　第3回 「価値観」	PC・個別訓練/リワークプログラム
7	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
8	日		
9	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	社会系　ポジティブ心理学④
10	火	運動系　体力測定②	運動系　合同配信プログラム
11	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	ポジティブ心理学④
12	木	ストレスコーピング③	PC・個別訓練/リワークプログラム
13	金	グループワーク　コラージュ絵画	PC・個別訓練/リワークプログラム
14	土	ゲーム大会　知的刺激	PC・個別訓練/リワークプログラム
15	日		
16	月	模擬就労　レシート集計	PC・個別訓練/リワークプログラム
17	火	運動系　体力測定③	運動系　スタジオヨガ
18	水	社会系　FIT　第４回 「柔軟な考え方をしよう中編」	PC・個別訓練/リワークプログラム
19	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系　BFコアプログラム② 「生活の質を上げる」食事編
20	金	プラス表現③「状況編」	PC・個別訓練/リワークプログラム
21	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
22	日		
23	月	ビジネスマナー　職場での人間関係	PC・個別訓練/リワークプログラム
24	火	運動系　体力測定④	運動プログラム
25	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	社会系　認知トレーニング④
26	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	生活系　ウォーキング・インプロゲーム
27	金	就活系　障害について考える③	PC・個別訓練/リワークプログラム
28	土	ゲーム大会　知的刺激	PC・個別訓練/リワークプログラム
29	日		
30	月	ビジネスマナー　報連相を意識しよう：報告	PC・個別訓練/リワークプログラム
31	火	PC・個別訓練/リワークプログラム	運動系　スタジオヨガ

BFコア プログラム	「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。 「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」 6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。
FIT	様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。 困難な状況でも柔軟に考え、解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。
FIND	長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。 5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。
リワーク プログラム	これまでの働き方、休職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。