

3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④	社会系	個別訓練	
3	火	4ステップの自己分析	就労系	ディベートプログラム	社会系
4	水	ブレインフィットネス①	生活系	体カアップ筋トレ	運動系
5	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
6	金	脳の疲労回復	生活系	週間振り返り／個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	セルフケア	リワーク	FINDプログラム③	就労系
10	火	仕事・暮らしの苦手解決①	社会系	合同配信プログラム【インストラクター会主催】	運動系
11	水	ブレインフィットネス②	生活系	模擬面接	就労系
12	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
13	金	メタ認知トレーニング①	社会系	週間振り返り／個別訓練	
14	土	クラフトバンドでかご作り	余暇系	個別訓練	
15	日				
16	月	ストレスコーピング④	社会系	模擬就労	就労系
17	火	ブレインフィットネス③	生活系	トークタイム	社会系
18	水	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
19	木	疲労回復ストレッチ	運動系	週間振り返り／個別訓練	
20	金	くじ引き卓球	余暇系	個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	対人関係プログラム③	社会系	個別訓練	
24	火	FINDプログラム④	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
25	水	SST	社会系	ブレインフィットネス④	生活系
26	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
27	金	アサーション	社会系	週間振り返り／個別訓練	
28	土	ピタゴラ装置を作ろう	余暇系	個別訓練	
29	日				
30	月	プラス表現トレーニング	社会系	★ヨガ★	運動系
31	火	体力測定会	運動系	ジャーナリング／オリエンテーション	利用案内

9:30 入室開始 13:00 昼礼  
 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



★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。

★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。