

2026年4月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム	PM プログラム
		AM	PM		10:00~12:00	13:10~15:00
1	水				自由連想法	個別訓練
2	木				セルフケア③	個別訓練/プレゼンスキル
3	金				お花見ウォーキング	週間目標振り返り
4	土					
5	日					
6	月				認知行動療法に基づく FITプログラム①	個別訓練
7	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～
8	水				防災訓練	個別訓練
9	木				簡単エアロ(有酸素運動)	個別訓練
10	金				FINDプログラム④-お金の事編-	週間目標振り返り
11	土					
12	日					
13	月				ストレスコーピング⑥	個別訓練
14	火				認知行動療法に基づく FITプログラム②	個別訓練
15	水				段取り力を鍛える	個別訓練
16	木				ブレインストーミング	個別訓練/コーピングレパトリー
17	金				体力測定	週間目標振り返り
18	土					
19	日					
20	月				認知行動療法に基づく FITプログラム③	個別訓練
21	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)～
22	水				ナビゲーションブックを作ろう!	個別訓練
23	木				アクティブウォーキング	個別訓練
24	金				仕事暮らしの苦手解決②	週間目標振り返り
25	土					
26	日					
27	月				アンガーコントロール	個別訓練
28	火				認知行動療法に基づく FITプログラム④	個別訓練
29	水				祝日プログラム	祝日プログラム
30	木				FINDプログラム⑤-無理な事編-	個別訓練/プレゼン発表

<p>毎日のスケジュール</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチタイム</p> <p>13:10-15:00 昼礼・PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネスプログラム : 太字黒</p> <p>運動系プログラム: 赤字</p> <p>運動プログラム準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>自己理解プログラム: 青字</p> <p>今月のおすすめプログラム: 緑</p>	<p>通所変更届はこちら 運動個別予約はこちら</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--	---	--