

# 2026年4月

# 就労移行

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				プ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～	プ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				プ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)～	プ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

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  
 プ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


