

2026年 4月



日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
2	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	BFコアプログラム③ 「生活の質を上げる」(活動編)
3	金	就活系 FIND 第4回 「お金」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
4	土	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
6	月	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
7	火	運動系 体力測定①	防災訓練
8	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	ポジティブ心理学⑤
9	木	ストレスコーピング④	マイプログラム/リワークプログラム/面談
10	金	就労系 グループワーク	マイプログラム/リワークプログラム/面談
11	土	ゲーム大会 知的刺激	マイプログラム/リワークプログラム/面談
13	月	就労系 模擬就労 ビーズストラップ作成	マイプログラム/リワークプログラム/面談
14	火	運動系 体力測定②	運動PG
15	水	社会系 FIT 第5回 「柔軟な考え方をしよう」後編	マイプログラム/リワークプログラム/面談
16	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	BFコアプログラム④ 「状況に合わせて対処する」
17	金	プラス表現④「自己表現編」	マイプログラム/リワークプログラム/面談
18	土	閉所日	閉所日
20	月	就活系ビジネスマナー 報連相を意識しよう 連絡	マイプログラム/リワークプログラム/面談
21	火	運動系 体力測定③	運動系 スタジオヨガ
22	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 認知トレーニング⑤
23	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	生活系 ウォーキング・インプロゲーム
24	金	障害について考える④	マイプログラム/リワークプログラム/面談
25	土	ゲーム大会 知的刺激	マイプログラム/リワークプログラム/面談
27	月	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談
28	火	運動系 体力測定④	運動プログラム
29	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	ポジティブ心理学⑥
30	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	マイプログラム/リワークプログラム/面談

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。