

2026年

4月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	水	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング編	個別訓練
2	木	FIT③/8 一柔軟な考え方をしよう・前編一	【就労系】企業研究・業界研究 個別訓練
3	金	ストレスコーピング②	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
4	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
5	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
6	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム④/4 状況に合わせて対処する
7	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
8	水	問題解決技能③	個別訓練
9	木	FIT④/8 一柔軟な考え方をしよう・後編一	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
10	金	FINND① 好きなこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
11	土	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰	
12	日	🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰🐰	
13	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム①/4 生活のリズムを整える
14	火	運動@センター内 メリハリ「動」と「静」で整える	個別訓練
15	水	実行機能トレーニング④	個別訓練
16	木	FIT⑤/8 一問題解決に取り組む一	【リワークプログラム】事例検討(ミニ) 個別訓練
17	金	ストレスコーピング③	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
18	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
19	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
20	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム②/4 生活の質を上げる(食事編)
21	火	運動@わらわら 今に集中ーマインドフルネスヨガ	個別訓練
22	水	問題解決技能④	”避難訓練で防災意識を高めよう!” 個別訓練
23	木	FIT⑥/8 一行動を通して思い込みを変えよう一	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
24	金	FINND② 得意なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
25	土	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
26	日	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸	
27	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム③/4 生活の質を上げる(活動編)
28	火	運動@センター内 筋トレで下半身の安定感UP	個別訓練
29	水	祝日特別企画 復職者の話を聞こう!/ポッチャ大会	個別訓練
30	木	FIT⑦ 一スキーマに気づこう・見直そう一	【就労系】敬語を使い分けよう(ミニ) 個別訓練

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個別訓練、プログラム  
 12:00-13:00 ランチ  
 13:00 昼礼・マインドフルネス  
 昼礼後~13:15 センター内清掃  
 13:15-15:00 PM個別訓練、プログラム  
**※午後プログラムの場合は13:10~開始、14:00~5分休憩はさみません。**  
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

\*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

- : 運動系プログラム
- : 生活系プログラム
- : 社会系プログラム
- : その他プログラム

運動系プログラムの準備物  
 ・ジャージなどの運動服 ・着替え  
 ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)

BF = ブレインフィットネス



FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態( FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。

FINNDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行いご自身の働く方向性を探っていきます。