

2026 年 4 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00 AM プログラム	13:10 ~ 15:00 PM プログラム
1	水	社会系 FITプログラム6/8 行動を通して思い込みを変えよう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
2	木	就労系 セルフケア③	社会系 悩み方のスキル 1/3
3	金	就労系 企業が障害者雇用に求めること	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
4	土	個別訓練	個別訓練
5	日	----- ✂ -----	
6	月	個別訓練	生活系 習慣化7つのコツ 就労系 事例検討 ~体調を崩した原因と安定就労への準備を考えよう~
7	火	運動系 ☆インストラクターによる自律神経リセットヨガ ※下記の準備物を確認ください	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
8	水	社会系 FITプログラム7/8 スキーマに気づこう・見直そう	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
9	木	就労系 文字コミュニケーション	社会系 悩み方のスキル 2/3
10	金	就労系 FINDプログラム② 得意なこと編	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
11	土	余暇系 偏愛マップ	個別訓練
12	日		
13	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活のリズムを整える
14	火	運動系 ☆自分の体力を知ろう ※下記の準備物を確認ください	社会系 ブレインストーミング
15	水	社会系 FITプログラム8/8 新しいスキーマを確認しよう / FITプログラムの振り返り	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
16	木	就労系 傾聴	社会系 悩み方のスキル 3/3
17	金	就活系 ② 企業研究をしよう	ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
18	土	個別訓練	閉所
19	日	----- ✂ -----	
20	月	個別訓練	生活系 脳の健康に良いとされる睡眠のとり方
21	火	運動系 ☆インストラクターによる 腰痛改善ヨガ ※下記の準備物を確認ください	就労系 4ステップの自己分析
22	水	社会系 セルフコンパッション	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
23	木	就労系 タスクマネジメントを鍛えよう	特別講師プログラム リワークの活用法
24	金	就労系 FINDプログラム③ 大事なこと編	社会系 オフィスルール確認 塾制度ガイダンス/リワークプログラムガイダンス ウィークリーレポート振り返り/個別訓練
25	土	余暇系 大人の読書倶楽部	個別訓練
26	日		
27	月	個別訓練	生活系 BFコアプログラム 生活の質を上げる(食事編)
28	火	運動系 ☆ワクワク球技大会 ※下記の準備物を確認ください	FIT個別相談会/個別訓練
29	水	社会系 スマホお悩み解明プログラム	エアロバイク推奨Day / 個別訓練
30	木	就労系 アンダーコントロール	社会系 メタ認知 1/3
9:30 開所		表の見方	<ul style="list-style-type: none"> ■プログラムの途中参加について 遅刻等での途中参加については、スタッフにご相談の上ご検討ください。 ■塾制度ガイダンスについて 1度受講した方も繰り返し受講をおすすめします。 ■ウィークリーレポートの振り返りについて 基本的には毎週金曜日に実施していますが、金曜日に通所予定がない方は、その前日の木曜日の午後に、ウィークリーレポートの振り返りを行います。 ■単位について ○○系と記載がないものカテゴリーは「その他」です。
9:50 朝礼/マインドフルネス瞑想		公認心理師 提供	
10:00-12:00 AMプログラム		生活系	
12:00-13:00 昼休憩(ランチ)		余暇プログラム	
13:00 朝礼/マインドフルネス瞑想			
13:10-15:00 PMプログラム		<ul style="list-style-type: none"> ■運動プログラムについて ☆印がついている運動プログラムは、地域施設を利用予定です。10時頃に事業所を出発予定ですので、参加をご希望の際は18:50までの通所等が必須となります。 ■運動プログラム時の準備物 ・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ※:事前参加申請が必要なプログラムです。ホワイトボードに詳細が掲示されますので、参加希望の際はご確認と申し込みをお願いします。申し込みがない方は個別訓練の時間となります。
15:00-15:30 終礼/1日の振り返り			
<small>FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング(Flexibility Intervention Training)の略であり、物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもよい状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全部で構成されており、認知行動療法の理論に基づいたトレーニングなど、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。</small>			
<small>FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略で、自身の働く方向性を再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自身の働く方向性を探っていきます。</small>			