

2026年 5月				
日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45	
1	金	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	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	
4	月	模擬就労：開票作業		マイプログラム/リワークプログラム/面談
5	火	①体力測定/PC/個別訓練	スタジオヨガ	
6	水	社会系 FIT 第6回 問題解決に取り組む BFコアプログラム①	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
7	木	「生活の質を上げる・睡眠編」	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
8	金	就活系 FIND 第5回「制約」	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
9	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	
11	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	
12	火	②体力測定/PC/個別訓練	運動プログラム	
13	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 ポジティブ心理学⑦	
14	木	ストレスコーピング⑤	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
15	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	
16	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
18	月	ビジネスマナー報連相を意識しよう：相談	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
19	火	③体力測定/PC/個別訓練	スタジオヨガ	
20	水	社会系 FIT第7回 行動を通して思い込みを変えよう BFコアプログラム②	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
21	木	「生活の質を上げる・食事編」	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
22	金	就活系プラス表現⑤「総合実践編」	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
23	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	
25	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	
26	火	④体力測定/PC/個別訓練	運動系 運動プログラム	
27	水	マイプログラム/リワークプログラム/面談	社会系 ポジティブ心理学⑧	
28	木	マイプログラム/リワークプログラム/面談	知的刺激 インプロゲーム	
29	金	大掃除（雨天：企業が求める人材①）	マイプログラム/リワークプログラム/面談	
30	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	
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、退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。			