

5月

プログラム表

2026年

NR五反田センター

日	曜日	AMプログラム	カテゴリー	PMプログラム	カテゴリー
1	金	体力測定会	運動系	週間振り返り／個別訓練	
2	土				
3	日				
4	月	セルフコンパッション	社会系	ボッチャ	余暇系
5	火	エゴクラムの視点を身につける	社会系	個別訓練	
6	水	64タイプの性格診断	社会系	個別訓練	
7	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
8	金	ブレインフィットネス①	生活系	週間振り返り／個別訓練	
9	土	カードゲームタイム	余暇系	個別訓練	
10	日				
11	月	デュアルタスクトレーニング	運動系	個別訓練	
12	火	時間・タスク管理	就労系	メタ認知トレーニング③	社会系
13	水	ポジティブ心理学	社会系	ブレインフィットネス②	生活系
14	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
15	金	復職面談仮定プログラム	リワーク	週間振り返り／個別訓練	
16	土				
17	日				
18	月	仕事・暮らしの苦手解決	社会系	個別訓練	
19	火	FINDプログラム②	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
20	水	ブレインフィットネス③	生活系	トークタイム	社会系
21	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
22	金	第一印象をよくする発声法	社会系	週間振り返り／個別訓練	
23	土	アレンジジェンガ	余暇系	個別訓練	
24	日				
25	月	プレゼンスキル①	就労系	★ヨガ★	運動系
26	火	ストレスコーピング	社会系	ブレインストーミング【コンビニ新商品】	社会系
27	水	ブレインフィットネス④	生活系	個別訓練／FIT個別相談会	社会系
28	木	週間振り返り／個別訓練		体幹トレーニングに挑戦してみよう	運動系
29	金	オリエンテーション／パステルシャインアート	利用案内	週間振り返り／個別訓練	
30	土				
31	日				

9:30 入室開始
9:50 朝礼
10:00 午前訓練
12:00 昼休憩

13:00 昼礼
13:10 午後訓練
15:00 終礼
15:30 退室完了

★状況によりプログラムを変更することがあるのでご了承ください。
★運動プログラムの時はタオルや着替え・水分のご用意を。

