

4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	水	ポジティブ心理学⑤	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
2	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム①	社会系
3	金	ナビゲーションブックを作ろう！	就労系	週間振り返り／個別訓練	
4	土				
5	日				
6	月	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	リワーク	個別訓練	
7	火	まったりゆったりストレッチ	運動系	文面作成【議事録をとろう】	就労系
8	水	ブレインフィットネス②	生活系	トークタイム	社会系
9	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム②	社会系
10	金	メタ認知トレーニング②	社会系	週間振り返り／個別訓練	
11	土	バスボム作り	余暇系	個別訓練	
12	日				
13	月	仕事・暮らしの苦手解決②	社会系	個別訓練	
14	火	ライフハック～日常生活編～【片付け・コミュニケーション】	社会系	FINDプログラム	就労系
15	水	ブレインフィットネス③	生活系	森林セルフケアウォーキング	運動系
16	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム③	社会系
17	金	悩み方のスキル	社会系	週間振り返り／個別訓練	
18	土				
19	日				
20	月	ストレスコーピング⑤	社会系	個別訓練	
21	火	履歴書・職務経歴書の書き方	就労系	災害対策プログラム(防災訓練)	防災訓練
22	水	ブレインフィットネス④	生活系	サーキットトレーニング	運動系
23	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム④	社会系
24	金	プラス表現トレーニング	社会系	週間振り返り／個別訓練	
25	土	FIT個別相談会		個別訓練	
26	日				
27	月	FINDプログラム	就労系	★ヨガ★	運動系
28	火	オリエンテーション／記述廻戦	利用案内	不足しがちな栄養素	生活系
29	水	室内謎解き	余暇系	個別訓練	
30	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系

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。

