

# 2026年 5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	金	ストレスコーピング④	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
2	土		
3	日		
4	月	祝日プログラム モルックを作ろう	BFコアプログラム④/4 状況に合わせて対応する
5	火	祝日プログラム モルック大会	個別訓練
6	水	祝日プログラム 利用者さんと考える☆創作プログラム	個別訓練
7	木	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	整制度ガイダンス・オフィシャルルール読み合わせ
8	金	FIND③ 大事なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
9	土		
10	日		
11	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
12	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
13	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続	個別訓練
14	木	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	【リワークプログラム】事例検討 個別訓練
15	金	ストレスコーピング⑤	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
16	土		
17	日		
18	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)
19	火	運動@わから フローヨーガ呼吸にあわせて動く	個別訓練
20	水	問題解決技法トレーニング⑤	個別訓練
21	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	【補助プログラム】FITサミット 個別訓練
22	金	FIND④ 費用編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
23	土		
24	日		
25	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)
26	火	運動@センター内 ストレッチ&セルフマッサージ	個別訓練
27	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング	個別訓練
28	木	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	【就労系】気象病について考えよう 個別訓練
29	金	ストレスコーピング⑥	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
30	土		
31	日		

**毎日のスケジュール**  
 9:30 開所  
 9:50 朝礼・マインドfulness  
 10:00-12:00 AM個別訓練、プログラム  
 12:00-13:00 ランチ  
 13:00 屋礼・マインドfulness  
 屋礼後～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分休憩はさみます。**  
 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 = プ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、認知行動療法の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。

FIND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。