



2026年5月

就労移行

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:00~12:00	PM プログラム 13:10~15:00
1	金			ストレスコーピング⑦	週間目標振り返り
2	土				
3	日				
4	月			認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練/プレゼンスキル
5	火			祝日プログラム	祝日プログラム
6	水			祝日プログラム	祝日プログラム
7	木			復職・就職後、就労を継続するために必要な事	個別訓練
8	金			バラ園ウォーキング	週間目標振り返り
9	土				
10	日				
11	月			認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
12	火			ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
13	水			メンタルを守り、共に育つためのフィードバック術	個別訓練/コーピングレパートリー
14	木			簡単筋トレ	個別訓練
15	金			FINDプログラム①-好きな事編-	週間目標振り返り
16	土				
17	日				
18	月			ブレインストーミング	個別訓練
19	火			仕事暮らしの苦手解決③	個別訓練
20	水			よりよい生活習慣	個別訓練
21	木			認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
22	金			体力測定	週間目標振り返り
23	土				
24	日				
25	月			認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
26	火			性格分析で自分を知ろう	個別訓練/プレゼン発表
27	水			ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
28	木			FINDプログラム②-得意な事編-	個別訓練
29	金			はつらつウォーキング	週間目標振り返り
30	土				
31	日				

<p>毎日のスケジュール 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:00-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチタイム 13:10-15:00 昼礼・PMプログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方 ブレインフィットネスプログラム :太字黒 運動系プログラム:赤字 運動プログラム準備物 ・動きやすい服装、タオル、水分(水筒・ペットボトル) ・室内履きの靴、外の際は歩きやすい靴 自己理解プログラム:青字 今月のおすすめプログラム:緑</p>	<p>通所変更届はこちら 運動個別予約はこちら</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
--	--	--