



2026年5月

自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム	PM プログラム
		AM	PM		10:00~12:00	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</p> <p>9:30 開所</p> <p>9:50 朝礼・マインドフルネス</p> <p>10:00-12:00 AMプログラム</p> <p>12:00-13:00 ランチタイム</p> <p>13:10-15:00 昼礼・PMプログラム</p> <p>15:00-15:30 終礼・1日の振り返り</p>	<p>表の見方</p> <p>ブレインフィットネスプログラム : 太字黒</p> <p>運動系プログラム: 赤字</p> <p>運動プログラム準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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 <p>自己理解プログラム: 青字</p> <p>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>
--	---	--