

6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	月	ポジティブ心理学⑦	社会系	個別訓練	
2	火	AIリテラシー	就労系	ミッションウォーキング	運動系
3	水	リワーク活動報告書を作成しよう	リワーク	ブレインフィットネス①	生活系
4	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム①	社会系
5	金	気象病の対策をしよう	社会系	週間振り返り／個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	仕事・暮らしの苦手解決④	社会系	個別訓練	
9	火	筋トレに挑戦してみよう	運動系	FINDプログラム③	就労系
10	水	ブレインフィットネス②	生活系	トークタイム	社会系
11	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム②	社会系
12	金	積極的休養・休日の過ごし方	社会系	週間振り返り／個別訓練	
13	土	室内球技		個別訓練	
14	日				
15	月	ストレスコーピング⑦	社会系	個別訓練	
16	火	文章力アップ講座	就労系	森林セルフケアウォーキング	運動系
17	水	セルフケアシートを作成しよう (K-STEP)	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
18	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム③	社会系
19	金	ペーパータワーでビジネスチームワークを構築しよう	社会系	週間振り返り／個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	ゴールデザイン	就労系	個別訓練	
23	火	対人関係プログラム①	社会系	事例を元に退職原因と再発防止策を考える	リワーク
24	水	ブレインフィットネス④	生活系	自律神経改善ストレッチ	運動系
25	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム④	社会系
26	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	
27	土	宇宙パズルに挑戦！		個別訓練	
28	日				
29	月	FINDプログラム④	就労系	★ヨガ★	運動系
30	火	オリエンテーション／ジャーナリング	利用案内	体力測定会	運動系

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。

