



2026年7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	水				ストレスコーピング②	個別訓練
2	木				気象病の対策をしよう	個別訓練/プレゼンスキル
3	金				体力測定 "インストラクター実施"	週間目標振り返り
4	土					
5	日					
6	月				アサーション	個別訓練
7	火				ゴールデザイン	個別訓練
8	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
9	木				SST-相談上手になろう-	個別訓練
10	金				FINDプログラム⑤-無理な事編-	週間目標振り返り
11	土					
12	日					
13	月				LST-人に頼る・人に尋ねる-	個別訓練
14	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)~
15	水				仕事暮らしの苦手解決⑤	個別訓練
16	木				自律神経改善ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練/コーピングレパートリー
17	金				認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	週間目標振り返り
18	土					
19	日					
20	月				祝日プログラム「旅のしおり作り」	祝日プログラム「旅のしおり作り」
21	火				ブレインストーミング	個別訓練
22	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
23	木				簡単筋トレ "インストラクター実施"	個別訓練
24	金				FINDプログラム①-好きな事編-	週間目標振り返り
25	土					
26	日					
27	月				悩み方のスキル②	個別訓練
28	火				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)-
29	水				認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
30	木				全身ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練/プレゼン発表
31	金				時間・タスク管理	週間目標振り返り

<p>毎日のスケジュール</p> <p>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</p> <p>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>
---	---	--