

# 2026年 6月

日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
2	火	<b>体力測定①/PC・個別訓練</b>	<b>スタジオヨガ</b>
3	水	FIT第8回 「FITプログラムの振り返り」 BFコアプログラム③	PC・個別訓練/リワークプログラム
4	木	「生活の質を上げる」(活動編)	PC・個別訓練/リワークプログラム
5	金	<b>大掃除(雨天:就労系企業が求める人材①)</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
6	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
8	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	ポジティブ心理学⑨
9	火	<b>体力測定②/PC・個別訓練</b>	<b>運動プログラム</b>
10	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
11	木	<b>ストレスコーピング⑥</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
12	金	<b>自己表現①</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
13	土	<b>知的刺激・ゲーム大会</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
15	月	ビジネスマナー電話のマナー	PC・個別訓練/リワークプログラム
16	火	<b>体力測定③/PC・個別訓練</b>	<b>スタジオヨガ</b>
17	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
18	木	BFコアプログラム④ 「状況に合わせて対処する」	PC・個別訓練/リワークプログラム
19	金	<b>グループワーク</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
20	土	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
22	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	ポジティブ心理学⑩
23	火	<b>体力測定④/PC・個別訓練</b>	<b>運動プログラム</b>
24	水	PC・個別訓練/リワークプログラム	PC・個別訓練/リワークプログラム
25	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	知的刺激ジェンガ、UNO/インプロゲーム
26	金	<b>企業が求める人材②</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
27	土	<b>知的刺激・ゲーム大会</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
29	月	<b>休憩の取り方</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム
30	火	<b>自己表現②</b>	PC・個別訓練/リワークプログラム

BFコアプログラム	「科学的根拠にもとづいた正しい知識」から、生活習慣改善を実行します。「睡眠」「食事」「運動」「ストレスケア」「知的刺激」「人間関係」6つの視点と相互作用を学び、こころと体の健康に向け自分に合った方法を試せるプログラムです。
FIT	様々なワークを通じて自分の考え方や行動の傾向を知り、他の選択肢がないか立ち止まって考えることができます。困難な状況でも柔軟に考え、解決に向けたアクションがとれるようになることを目指すプログラムです。
FIND	長く安定して働けるために、どのような働き方が自分にマッチするか考えます。「興味」「適性」「価値観」「お金」「制約」。5つの視点から自分にとっての働く意義を見出し、働き方や職業選択を捉えなおせるプログラムです。
リワークプログラム	これまでの働き方、退職時の就労環境を振り返り課題を抽出。働き方の見直しや復職時の希望を整理し、通院同行で主治医とも連携。伝え方を整理する産業医面談対策、上長面談対策によりあなたの復職を支援いたします。