

2026年 7月



日	曜日	10:00 ~ 11:45	13:00 ~ 14:45
1	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
2	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	BFコアプログラム① 「生活の質を上げる」睡眠編
3	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	FIND 第1回「興味」
4	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
6	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 模擬就労（出荷作業）
7	火	体力測定①/個別訓練	スタジオヨガ
8	水	ポジティブ心理学①	PC・個別訓練/リワークプログラム
9	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	ストレスコーピング①
10	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就活系 グループワーク
11	土	ゲーム大会	PC・個別訓練/リワークプログラム
13	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 ビジネスマナー コミュニケーションのコツ
14	火	体力測定②/個別訓練	運動プログラム
15	水	FIT第1回 「FITを知る」	PC・個別訓練/リワークプログラム
16	木	PC・個別訓練/リワークプログラム	BFコアプログラム② 「生活の質を上げる」食事編
17	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	プラス表現①日常単語編
18	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
20	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	模擬就労 ビーズストラップ
21	火	体力測定③/個別訓練	スタジオヨガ
22	水	社会系 認知トレーニング①	PC・個別訓練/リワークプログラム
23	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
24	金	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系 障害について考える①
25	土	ゲーム大会	PC・個別訓練/リワークプログラム
27	月	PC・個別訓練/リワークプログラム	就労系ビジネスマナー 人に与える印象①
28	火	体力測定④/個別訓練	運動プログラム
29	水	ポジティブ心理学②	PC・個別訓練/リワークプログラム
30	木	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
31	金	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
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、休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。	