

7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	水	ポジティブ心理学⑧	社会系	ブレインフィットネス①	生活系
2	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑤	社会系
3	金	夏バテ・ケガ予防	生活系	週間振り返り／個別訓練	
4	土				
5	日				
6	月	アサーション	社会系	個別訓練	
7	火	対人関係プログラム②	社会系	個別訓練	
8	水	ブレインフィットネス②	生活系	サマーストレッチ	運動系
9	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑥	社会系
10	金	EQ(心の知能指数)①	就労系	週間振り返り／個別訓練	
11	土				
12	日				
13	月	FINDプログラム⑤	就労系	個別訓練	
14	火	なぜ休職したか考えよう	リワーク	個別訓練	
15	水	メタ認知①	社会系	ブレインフィットネス③	生活系
16	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑦	社会系
17	金	体幹トレーニング	運動系	週間振り返り／個別訓練	
18	土				
19	日				
20	月	悩み方のスキル①	社会系	個別訓練	
21	火	対人関係プログラム③	社会系	個別訓練	
22	水	ブレインフィットネス④	生活系	体力測定会	運動系
23	木	週間振り返り／個別訓練		FITプログラム⑧	社会系
24	金	プレゼンテーション	就労系	週間振り返り／個別訓練	
25	土				
26	日				
27	月	個別訓練		★ヨガ★	
28	火	FINDプログラム①	就労系	個別訓練	
29	水	ポスター作り～五反田センター～	就労系	ポスター作り～五反田センター～	就労系
30	木	週間振り返り／個別訓練		仕事・暮らしの苦手解決⑤	生活系
31	金	オリエンテーション／ジャーナリング	社会系	週間振り返り／個別訓練	

9:30 入室開始 13:00 昼礼
9:50 朝礼 13:10 午後訓練
10:00 午前訓練 15:00 終礼
12:00 昼休憩 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。

