

2026年 6月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対処する
2	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
3	水	【就労系プログラム】 JST 報告・連絡・質問	梅雨の不調対策 個別訓練
4	木	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	個別訓練
5	金	FINDプログラム 無理なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
6	土		
7	日		
8	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る
9	火	運動@わらわら ヨガで自律神経を整えよう	個別訓練
10	水	実行機能トレーニング① プランニング編	個別訓練
11	木	FITプログラム⑤/8 問題解決に取り組む	【リワークプログラム】転職復職座談会 個別訓練
12	金	好きなものを発表しよう～映画編3～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
13	土		
14	日		
15	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)
16	火	運動@わらわら 夏の暑さに負けない体力づくり	個別訓練
17	水	相談上手になろう(援助要請について)	個別訓練
18	木	FITプログラム⑥/8 行動を通して思い込みを変えよう	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
19	金	FINDプログラム 好きなこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
20	土		
21	日		
22	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)
23	火	運動@センター内～はじめを吹き飛ばせ！～ じんわり汗かく「巡りアップ」サーキット	個別訓練
24	水	実行機能トレーニング② ワーキングメモリー編	個別訓練
25	木	FITプログラム⑦/8 一スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
26	金	ストレスコーピング⑦	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
27	土	個別訓練	個別訓練
28	日		
29	月		
30	火	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対処する
		運動しながら大掃除	個別訓練

毎日のスケジュール
 9:30 開所
 9:50 朝礼・マインドフルネス
 10:00-12:00 AM個別訓練、プログラム
 12:00-13:00 ランチ
 13:00 昼礼・マインドフルネス
 昼礼後～13:15 センター内清掃
 13:15～15:00 PM個別訓練、プログラム
 ※午後プログラムの場合は13:10～開始、14:00～5分休憩はさみます。
 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

*プログラムは変更になる場合がありますのでご了承ください。

<ul style="list-style-type: none"> : 運動系プログラム : 生活系プログラム : 社会系プログラム : その他プログラム <p>運動系プログラムの準備物 ・ジャージなどの運動服 ・着替え ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒)</p> <p>BF = プレインフィットネス</p>	<p>FITプログラムとは、柔軟性介入トレーニング (Flexibility Intervention Training) の略。物事への柔軟性(柔軟的な思考や行動)を高め、少しでもより良い状態(FIT)に近づくことを目的としたプログラムです。FITプログラムは全12回で構成されており、認知行動療法の理論に基づくトレーニングなど、思考や行動の柔軟性を高める様々なトレーニングを行っています。</p> <p>FINDプログラムとは、Finding Inner New Directionプログラムの略。自身の働く方向性を探り出すことを目的としたプログラムです。全5回で構成され、各回「好きなこと」や「得意なこと」といった、自己と様々な角度から向きあう自己理解ワークを行い、自身の働く方向性を探っていきます。</p>
--	---