

2026 8月 プログラム表

日	曜日	AM プログラム 10：00～12：00	PM プログラム 13：15～15：00
1	土	個別訓練	個別訓練
2	日		
3	月	コミュニケーションプログラム ～コンビニ商品で夏バテ対策しよう！～	安定就労への一歩：目標を考えよう！ 錦糸町センター活用ガイド
4	火	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 3/4 「生活の質を上げる（活動編）」
5	水	社会系 FITプログラム 5/8 問題解決に取り組む	個別訓練
6	木	運動 家のできる筋トレ① 基礎的な体力の向	社会系 ポジティブ心理学 7/10 「レジリエンス②」
7	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
8	土	余暇系 カードゲームで楽しもう！	個別訓練
9	日		
10	月	生活系 ブレインストーミング 動物園編（コミュニケーション）	就労系 FINDプログラム 5/5 「制約＋働く意義」
11	火	余暇系 みんなでボードゲーム！社会の仕組み編	個別訓練
12	水	社会系 FITプログラム 6/8 行動を通して思い込みを変えよう	個別訓練
13	木	余暇系 みんなでゲーム大会！	個別訓練
14	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
15	土	個別訓練	個別訓練
16	日		
17	月	運動 家のできる筋トレ② 全体のバランスを整える	就労系 チームワーク構築 ストロータワー（コミュニケーション）
18	火	個別訓練	生活系 ブレインフィットネス 4/4 「状況に合わせて対処する」
19	水	社会系 FITプログラム 7/8 スキーマに気づこう・見直そう	個別訓練
20	木	お薬の管理	社会系 ストレスコーピング 6/7 「アングァーコントロール」
21	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
22	土	個別訓練	個別訓練
23	日		
24	月	生活系 コミュニケーション 私たちの町（コミュニケーション）	就労系 FINDプログラム 1/5 「興味＋働く意義」
25	火	個別訓練	社会系 FITプログラム 8/8 新しいスキーマの確認／プログラムの振り返り
26	水	社会系 ポジティブ心理学 8/10 「レジリエンス③」	個別訓練
27	木	運動 家のできる筋トレ③ 全身の筋肉強化	社会系 ストレスコーピング 7/7 「まとめ、クライシスプランを作成する」
28	金	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練	ウィークリーレポート振り返り ／個別訓練
29	土	運動系 オンライン配信 ヨガプログラム 太陽の恵みに感謝しよう ☀～太陽礼拝～	個別訓練
30	日		
31	月	生活系 ブレインストーミング 東京「夜間計画停電」サバイバルシミュレーション設計	就労系 リカバリマネジメント 1/3

お知らせ

・運動系のプログラム参加時は、以下の持ち物をご準備ください。
動きやすい靴と服装や着替え（ストレッチがきかない服装だと、怪我をする恐れがあります）／ タオル ／ 水分補給ができるもの