

2026 年 7 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	水	実行機能トレーニング③ セルフモニタリング	利用者さん提供「コーピングを実践してみよう」 個別訓練
2	木	FITプログラム②/8 一新しいスキーマを確認しよう・FITプログラムの振り返り	【リワークプログラム】所動報告書を作成しよう 個別訓練
3	金	FINDプログラム 得意なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
4	土		
5	日		
6	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
7	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
8	水	問題解決技法トレーニング⑥	個別訓練
9	木	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
10	金	プレインストミグ	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
11	土		
12	日		
13	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)
14	火	運動@わらわら ピラティスで体幹トレーニング	個別訓練
15	水	実行機能トレーニング④ 自己抑制	個別訓練
16	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	【就労系】性格分析で自分を知ろう 個別訓練
17	金	FINDプログラム 大事なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
18	土		
19	日		
20	月	【祝日プログラム】 ボードゲームを楽しもう！	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)
21	火	運動@わらわら 「暑熱順化」一息いったり動こう	個別訓練
22	水	問題解決技法トレーニング①	個別訓練
23	木	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
24	金	アサーション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
25	土	個別訓練	個別訓練
26	日		
27	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
28	火	運動@センター内 自宅やオフィスでできる運動	個別訓練
29	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続	個別訓練
30	木	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～後編～	【リワークプログラム】転換・復讐座談会 個別訓練
31	金	チームビルディングゲームを楽しもう！	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成

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
13:15～15:00 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。

- 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

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)

BF = プレインフィットネス

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。

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ご自身の働く方向性を探っていきます。