

2026 年

8 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	土		
2	日		
3	月	コミュニケーションタイム 個別訓練	BFサブ 夏バテ対策
4	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
5	水	実行機能トレーニング⑥ シフティング	個別訓練
6	木	FITプログラム⑤/8 問題解決に取り組む	個別訓練
7	金	FINDプログラム 費用編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
8	土		-
9	日	-	
10	月	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
11	火	祝日プログラム@センター内 ポッチャを楽しもう	個別訓練
12	水	問題解決技能トレーニング	個別訓練
13	木	お盆プログラム 夏の装飾うちわを作ろう	【補助プログラム】ブレインフィットネスサミット 個別訓練
14	金	お盆プログラム 合意形成ゲーム	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
15	土		
16	日		
17	月	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)
18	火	運動@わらわら ゆるめるヨガ	個別訓練
19	水	【就労系プログラム】JUST 報告・連絡・質問	【外部プログラム】訪問看護デューンさん 個別訓練
20	木	FITプログラム⑥/8 行動を通して思い込みを変えよう	【リワークプログラム】休職環境分析 個別訓練
21	金	FIND 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
22	土		
23	日		
24	月	コミュニケーションタイム 利用者さん提供ミニプログラム	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)
25	火	運動@センター内 盆踊り風?! 有酸素運動	個別訓練
26	水	実行機能① プランニング	個別訓練
27	木	FITプログラム⑦/8 一スキーマに気づこう・見直そうー	【補助プログラム】FITサミット 個別訓練
28	金	EQ ～こころの知能指数～①/2	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
29	土	ハニワづくりをしよう!	土曜開所
30	日		
31	月	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

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分休憩はさめます。
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 = ブ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。

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。