

2026年9月

就労移行

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:00~12:00	PM プログラム 13:10~15:00
1	火			問題解決技能トレーニング 基本	個別訓練／プレゼンススキル
2	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑤
3	木			ストレスコーピング④	個別訓練
4	金			体力測定 "インストラクター実施"	週間目標振り返り
5	土				
6	日				
7	月			EQ①(感情と付き合う)	個別訓練
8	火			ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
9	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑥
10	木			FINDプログラム④-お金の事編-	個別訓練
11	金			オフィスで簡単ストレッチ "インストラクター実施"	週間目標振り返り
12	土				
13	日				
14	月			問題解決技能トレーニングケーススタディ①	個別訓練
15	火			仕事・暮らしの苦手解決①	個別訓練／コーピングレパトリー
16	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑦
17	木			ブレインストーミング	個別訓練
18	金			呼吸を整えて、心と体をラクにしよう ～自律神経ケアプログラム～ "インストラクター実施"	週間目標振り返り
19	土				
20	日				
21	月			祝日プログラム"イベント研究"	祝日プログラム"イベント研究"
22	火			祝日プログラム"謎解きゲーム"	祝日プログラム"謎解きゲーム"
23	水			祝日プログラム"ちぎり絵"	祝日プログラム"ちぎり絵"
24	木			全身ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練
25	金			FINDプログラム⑤-無理な事編-	週間目標振り返り
26	土				
27	日				
28	月			アンガーコントロール～怒りの心を分析する～	個別訓練／プレゼン発表
29	火			ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
30	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑧

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プログラム
12:00-13:00 ランチタイム
13:10-15:00 昼礼・PMプログラム
15:00-15:30 終礼・1日の振り返り

表の見方

ブレインフィットネスプログラム : 太字黒

運動系プログラム: 赤字

運動プログラム準備物

・動きやすい服装、タオル、水分(水筒・ペットボトル)

・室内履きの靴、外の際は歩きやすい靴

自己理解プログラム: 青字

今月のおすすめプログラム: 緑

通所変更届はこちら

運動個別予約はこちら

