

2026年8月

自立訓練

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	土				
2	日				
3	月			セルフコンパッション	個別訓練
4	火			上手な週間目標の振り返り方	個別訓練
5	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム①
6	木			全身ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練／プレゼンスキル
7	金			FINDプログラム②-得意な事編-	週間目標振り返り
8	土				
9	日				
10	月			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム②
11	火			祝日プログラム「うちわ作り」	祝日プログラム「うちわ作り」
12	水			ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～	ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
13	木			オフィスで簡単ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練／コーピングレパトリー
14	金			傾聴で人間関係は良くなる	週間目標振り返り
15	土				
16	日				
17	月			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム③
18	火			仕事暮らしの苦手解決⑥	個別訓練
19	水			ブレインストーミング	個別訓練
20	木			簡単筋トレ "インストラクター実施"	個別訓練
21	金			私を伝える力	週間目標振り返り
22	土				
23	日				
24	月			ストレスコーピング③	個別訓練／プレゼン発表
25	火			ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～	ブレインフィットネスプログラム① ～生活リズムを整える(睡眠編)～
26	水			個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム④
27	木			簡単有酸素運動 "インストラクター実施"	個別訓練
28	金			FINDプログラム③-大事な事編-	週間目標振り返り
29	土				
30	日				
31	月			個別訓練	悩み方のスキル②

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

