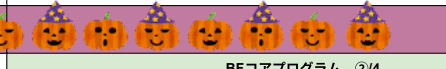


2026 年

10 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	木	FITプログラム③/8 柔軟な考え方をしよう～前編～	【就労系】4ステップの自己分析～will～ 個別訓練
2	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
3	土		
4	日		
5	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 状況にあわせて対処する
6	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
7	水	問題解決技能トレーニング④	【運動サブ30分】呼吸の時間 個別訓練
8	木	FITプログラム④/8 柔軟な考え方をしよう～中編～	【補助プログラム】BFサミット 個別訓練
9	金	リワークプログラム セルフケア②	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
10	土		
11	日		
12	月	祝日プログラム ハロウィン準備をしよう 🎃	個別訓練
13	火	運動@センター内 タオルを使った運動	合同配信プログラム 安定就労を支える睡眠ケア ～認知行動療法で整える睡眠リズム～
14	水	実行機能トレーニング④ 自己抑制編	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る
15	木	FITプログラム⑤/8 問題解決に取り組む	【就労系】4ステップの自己分析～can～ 個別訓練
16	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
17	土	個別訓練	個別訓練
18	日		
19	月		
20	火	運動@わらわら ヨガで土台を整えよう	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる(食事編)
21	水	SST+JST【第1回】コミュニケーションの基本	【運動サブ30分】呼吸の時間 個別訓練
22	木	FITプログラム⑥/8 問題解決に取り組む	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
23	金	リワークプログラム セルフケア③	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
24	土		
25	日		
26	月	コミュニケーションタイムor 🌟 個別訓練	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる(活動編)
27	火	運動@わらわら 秋の大運動会	【セルフケア】ブレインストーミング 個別訓練
28	水	実行機能トレーニング⑤ 注意持続編	避難訓練で防災意識を高めよう！
29	木	FITプログラム⑦/8 ースキーマに気づこう・見直そうー	【リワークプログラム】転職・復職座談会 個別訓練
30	金	🍁コミュニケーションすごろく🍁	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
31	土	🍁土曜開所 卒業生座談会🍁	個別訓練

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 = 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。