2026年11月

日	曜日	欠席日 AM	欠席日 PM	弁当	AM プログラム 10:00~12:00	PM プログラム 13:10~15:00
1	日					
2	月				ストレスコーピング⑥	個別訓練／プレゼンスキル
3	火				祝日プログラム	祝日プログラム
4	水				個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑤
5	木				メタ認知①	個別訓練
6	金				マインドフルネスウォーキング "インストラクター実施"	週間目標振り返り
7	土					
8	日					
9	月				思考する言葉と発する言葉の差	個別訓練
10	火				FINDプログラム③ー大事な事編ー ▪	裏面参照
11	水				**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)～**
12	木				個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑥
13	金				体力測定 "インストラクター実施"	週間目標振り返り
14	土					
15	日					
16	月				仕事・暮らしの苦手解決③	個別訓練／コーピングレパートリー
17	火				SST＋JST【第2回】聴く技術」	個別訓練
18	水				ブレインストーミング	個別訓練
19	木				個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑦
20	金				街中散歩 "インストラクター実施"	週間目標振り返り
21	土					
22	日					
23	月				祝日プログラム	祝日プログラム
24	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)-**
25	水				個別訓練	認知行動療法に基づく FITプログラム⑧
26	木				全身ストレッチ "インストラクター実施"	個別訓練
27	金				FINDプログラム④-お金の事編-	週間目標振り返り
28	土					
29	日					
30	月				セルフコンパッション	個別訓練/プレゼン発表

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

就労移行