2026 年　　11 月　　プログラム表

日	曜日	10：00　～　12：00 AM　プログラム	13：15　～　15：00 PM　プログラム
1	日		
2	月	コミュニケーションタイムor🏃 オフィスルール読み合わせ	【生活系】　プレインフィットネス コアプログラム④　状況に合わせて対処する
3	火	【運動系】祝日 久しぶりの卓球大会	個別訓練
4	水	【生活系】 SST+JST【第2回】聴く技術	【運動サブ】呼吸の時間(30分)
5	木	【社会系】　FITプログラム⑧ 新しいスキーマを確認しよう　/　FITプログラムの振り返り	【BFサミット】補講
6	金	【その他】　FINDプログラム　5/5 「制約＋働く意義」	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
7	土		
8	日		
9	月	コミュニケーションタイムor🏃 個別訓練	【生活系】　プレインフィットネス コアプログラム①　生活のリズムを整える
10	火	【運動系】@屋外 パークで体を動かそう	午後閉所
11	水	【生活系】　実行機能トレーニング⑥ 「シフティング」	【社会系】　ストレスコーピング　1/7 「ストレスとは？」
12	木	【社会系】　FITプログラム① FITプログラムを知る	【その他】4ステップの自己分析～must～ 個別訓練
13	金	【生活系】 好きなものを発表しよう～映画編～	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
14	土	土曜開所	土曜開所
15	日		
16	月	コミュニケーションタイムor🏃 個別訓練	【生活系】　プレインフィットネス コアプログラム②　生活の質を上げる（食事編）
17	火	【運動系】@センター内 体力測定	【社会系】　ポジティブ心理学　1/10 「ポジティブ心理学の考え方」
18	水	【その他】　問題解決技能トレーニング⑤	【リワークプログラム】リワーク活動報告書を作成しよう 個別訓練
19	木	【社会系】　FITプログラム② 問題を見つめなおす	【運動系】座学＋実践@センター内 呼吸を整えて、心と体をラクにしよう
20	金	【その他】　FINDプログラム　1/5 「興味＋働く意義」	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
21	土		
22	日		
23	月	【その他】祝日プログラム 合意形成ゲーム	個別訓練
24	火	【運動系】@わらわら 目指せ太陽礼拝108回?!一練習編	【社会系】　ポジティブ心理学　2/10 「ポジティブ感情を広げよう！」
25	水	【生活系】　実行機能トレーニング① 「プランニング」	【社会系】　ストレスコーピング　2/7 「コーピングリストを作る」
26	木	【社会系】　FITプログラム③ 柔軟な考え方をしよう～前編～	個別訓練
27	金	【生活系】ブレインストーミング 季節の変わり目！寒い日の過ごし方🍊	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
28	土	土曜開所	土曜開所
29	日		
30	月	コミュニケーションタイムor🏃 個別訓練	【生活系】　プレインフィットネス コアプログラム③　生活の質を上げる（活動編）

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

【ご連絡】
11月10日は午後閉所となります





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。