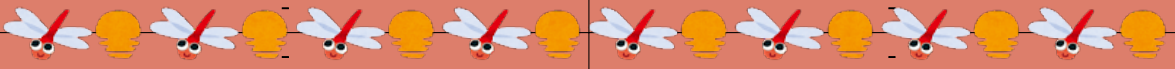
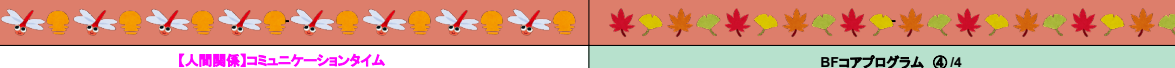


2026 年 9 月 プログラム表

日	曜日	10:00 ~ 12:00	13:15 ~ 15:00
		AM プログラム	PM プログラム
1	火	運動@センター内 体力測定	個別訓練
2	水	問題解決技法トレーニング	個別訓練
3	木	FITプログラム⑧/8 FITプログラムの振り返り	【就労系】4ステップの自己分析～キャリアの振り返り～ 個別訓練
4	金	FIND 好きなこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
5	土		
6	日		
7	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ①/4 生活のリズムを作る
8	火	運動@センター内 呼吸法を通して何が変化するのか	個別訓練
9	水	実行機能② ワーキングメモリ	個別訓練
10	木	FITプログラム①/8 FITプログラムを知る	【補助プログラム】実行機能サミット 個別訓練
11	金	EQ②	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
12	土		
13	日		
14	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ②/4 生活の質を上げる (食事編)
15	火	運動@わらわら サーキットトレーニング	個別訓練
16	水	合意形成ゲーム	個別訓練
17	木	FITプログラム②/8 問題を見つめなおす	【リワークプログラム】事例検討会 個別訓練
18	金	FIND 得意なこと編	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
19	土		
20	日		
21	月	祝日:芸術の秋 コラボしてしおりを作ろう	BFコアプログラム ③/4 生活の質を上げる (活動編)
22	火	祝日:運動の秋 ポッチャ大会	個別訓練
23	水	祝日:読書の秋 好きなものを発表しよう～読書編～	個別訓練
24	木	リワークプログラム セルフケア	【補助プログラム】羅針盤サミット 個別訓練
25	金	アサーション	一週間の振り返り 来週のアクションプラン作成
26	土	オリジナルフレームづくり	土曜開所
27	日		
28	月	【人間関係】コミュニケーションタイム 個別訓練	BFコアプログラム ④/4 状況にあわせて対処する
29	火	運動@屋外(天候不順時センター内) パークヨガ	個別訓練
30	水	実行機能③ セルフモニタリング編	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 = プ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いたトレーニングなど、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。