

# 2022年9月

# 自立訓練

日	曜日	欠席日		弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00	
		AM	PM				
1	木				プライベートタイムを充実させよう	個別訓練 	
2	金				家を探してみよう	週間目標振り返り 	
3	土	AUTUMN					
4	日	AUTUMN					
5	月				人間関係を良くする会話術①	個別訓練	
6	火				面談日	個別訓練	
7	水				認知行動療法に基づくFITプログラム⑦	個別訓練	
8	木				レッツ・体幹トレーニング 	個別訓練	
9	金				セルフケア	週間目標振り返り 	
10	土	AUTUMN					
11	日	AUTUMN					
12	月				ストレスコーピング③	個別訓練	
13	火				面談日	個別訓練	
14	水				ブレインストーミング	個別訓練 	
15	木				運動計画を立ててみよう 	個別訓練 	
16	金				FINDプログラム 好きなこと編	週間目標振り返り	
17	土	AUTUMN					
18	日	AUTUMN					
19	月				特別プログラム	特別プログラム	
20	火				面談日	個別訓練	
21	水				仕事・暮らしの苦手解決 	個別訓練	
22	木				人間関係を良くする会話術②	週間目標振り返り	
23	金				特別プログラム	特別プログラム	
24	土	AUTUMN					
25	日	AUTUMN					
26	月				タイムマネジメント	個別訓練	
27	火				スタジオで秋のミニ運動会！	個別訓練	
28	水				面談日	個別訓練	
29	木				ビジネスマナー 敬語編	個別訓練	
30	金				ポジティブな表現を使用しよう コンプリメントシャワー	週間目標振り返り	

### 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  
 10:15-12:00 AMプログラム  
 12:00-13:00 ランチタイム  
 13:00-15:00 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**  
 自己理解プログラム : **青字**  
 今月のおすすめプログラム : **緑**  
 新プログラム : **オレンジ**

### 運動プログラムの準備物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・水分（ペットボトル・水筒）
- ・ウォーキングのときは歩きやすい靴

※スタジオプログラムのときは室内履きの靴をご用意ください