

		AM	単位	PM	単位
1	火	個別訓練		リラクゼーションヨガ ～心身ともにリラックス～	運
2	水	個別訓練		FITプログラム	社
3	木	楽しく卓球	運	個別訓練／欠席振り替え日	
4	金	メタ認知トレーニング①	社	週間振り返り／個別訓練	
5	土				
6	日				
7	月	個別訓練		選択 実行機能トレーニング／個別訓練	社
8	火	個別訓練		筋トレ ～運動すごろく～	運
9	水	個別訓練		FITプログラム	社
10	木	週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス	生
11	金	メタ認知トレーニング②	社	週間振り返り／個別訓練	
12	土				
13	日				
14	月	個別訓練		FINDプログラム	社
15	火	個別訓練		アクティブヨガ ～大きな動きでリフレッシュ～	運
16	水	個別訓練		FITプログラム	社
17	木	週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス	生
18	金	メタ認知トレーニング③	社	週間振り返り／個別訓練	
19	土				
20	日				
21	月	個別訓練		選択 リワーク 休職原因分析／個別訓練	社
22	火	個別訓練		リラクゼーションヨガ ～呼吸に意識を向けよう～	運
23	水	秋の読書会	社	個別訓練／欠席振り替え日	
24	木	週間振り返り／個別訓練		ブレインフィットネス	生
25	金	対人関係プログラム④	社	週間振り返り／個別訓練	
26	土				
27	日				
28	月	個別訓練(共有会)		FIND 個別相談会	社
29	火	個別訓練		筋力チェック	運
30	水	個別訓練		FITプログラム	社