

		AM(10:00～12:00)		PM(13:10～15:00)	
1	月	筋力チェック	運	個別訓練	
2	火	FIND⑤【制約(無理なこと)】	社	個別訓練	
3	水	個別訓練		ブレインフィットネス【ストレスケア】	生
4	木	ブレインストーミング～夏の暑さの撃退法～	社	個別訓練	
5	金	FITプログラム①～FITを知る～	社	個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	運動プログラム	運	個別訓練	
9	火	メタ認知トレーニング⑦	社	個別訓練	
10	水	個別訓練		ブレインフィットネス【生活リズム】	生
11	木	SST③～謝る～	社	個別訓練	
12	金	FIT②～問題を見つめなおす～	社	個別訓練	
13	土				
14	日				
15	月	海の日 スペシャルエクササイズ	運	個別訓練	
16	火	FIND①【興味(好きなこと)】	社	個別訓練	
17	水	個別訓練		ブレインフィットネス【食事】	生
18	木	エゴグラム～交流分析をしてみよう～	社	個別訓練	
19	金	FIT③～柔軟な考え方をしよう(前編)～	社	個別訓練	
20	土				
21	日				
22	月	運動プログラム	運	個別訓練	
23	火	メタ認知トレーニング⑧	社	個別訓練	
24	水	個別訓練		ブレインフィットネス【活動】	生
25	木	【リワーク】休職原因を考える	社	個別訓練	
26	金	FIT④～柔軟な考え方をしよう(中編)～	社	個別訓練	
27	土				
28	日				
29	月	運動プログラム	運	個別訓練	
30	火	SST④～自分の思いを伝える～	社	個別訓練	
31	水	個別訓練		ブレインフィットネス【ストレスケア】	生

開所9:30 朝礼9:50 終礼15:00 昼礼13:00
 AM訓練10:00～12:00 PM訓練13:10～15:00
 昼休憩12:00～13:00

毎週個別訓練の時間に、担当支援員と1週間の振り返りを行います。