

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
例				
1 日				
2 月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
3 火	FINDプログラム④【費用/お金のこと】	社	個別訓練	
4 水	個別訓練		ブレインフィットネス【生活リズム】	生
5 木	段取り力を鍛える	社	個別訓練	
6 金	FIT①～FITを知る～	社	個別訓練	
7 土				
8 日				
9 月	運動【誰でも簡単！！脂肪燃焼エクササイズ】	運	個別訓練	
10 火	セルフケア③		個別訓練	
11 水	個別訓練		ブレインフィットネス【食事】	生
12 木	SST⑧会話をする	社	個別訓練	
13 金	FIT②～問題を見つめなおす～	社	個別訓練	
14 土				
15 日				
16 月	ボードゲームでコミュニケーションをとろう！	社	個別訓練	
17 火	FINDプログラム⑤【制約/無理なこと】	社	個別訓練	
18 水	個別訓練		ブレインフィットネス【活動】	生
19 木	ライフハック	就	個別訓練	
20 金	FIT③～柔軟な考え方をしよう・前編～	社	個別訓練	
21 土				
22 日				
23 月	運動【パンチミットでストレス解消】	運	個別訓練	
24 火	エゴグラム	社	個別訓練	
25 水	個別訓練		ブレインフィットネス【ストレスケア】	生
26 木	マンダラチャート	社	個別訓練	
27 金	FIT④～柔軟な考え方をしよう・中編～	社	個別訓練	
28 土				
29 日				
30 月	運動【しなやかで強い脚を作るケア&エクササイズ】	運	個別訓練	

開所9:30 朝礼9:50 昼礼13:00 終礼15:00
 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。