

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1 火	FINDプログラム①【興味/好きなこと】	社	個別訓練	
2 水	個別訓練		ブレインフィットネス①【生活リズム】	社
3 木	休職原因と再発予防策	就	個別訓練	
4 金	FIT⑤～柔軟な考え方をしよう・後編～	社	個別訓練	
5 土				
6 日				
7 月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
8 火	EQ①	社	個別訓練	
9 水	個別訓練		ブレインフィットネス②【食事】	社
10 木	リワーク活動報告書を作成しよう	就	個別訓練	
11 金	FIT⑥～問題解決に取り組む～	社	個別訓練	
12 土				
13 日				
14 月	格闘技の動きで身体を引き締めよう！	運	個別訓練	
15 火	FINDプログラム②【適正/得意なこと】	社	個別訓練	
16 水	個別訓練		ブレインフィットネス③【活動】	社
17 木	履歴書・職務経歴書の書き方	就	個別訓練	
18 金	FTI⑦行動を通して思い込みを変えよう	社	個別訓練	
19 土				
20 日				
21 月	最速で柔軟性を高める方法	運	個別訓練	
22 火	EQ②	社	個別訓練	
23 水	個別訓練		避難訓練	
24 木	冬の寒さ対策	社	個別訓練	
25 金	⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
26 土				
27 日				
28 月	動きの質を高める	運	個別訓練	
29 火	FINDプログラム③【価値観/大事なこと】	社	個別訓練	
30 水	個別訓練		ブレインフィットネス④【ストレスケア】	社
31 木	メタ思考【戦術と戦略】	社	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。