

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
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	メタ認知①	社	個別訓練	
4 水	事例を元に休職原因と再発予防策を考える	就	ブレインフィットネス①【生活リズム】	生
5 木	ゴールデザイン	就	個別訓練	
6 金	FIT⑥～問題解決に取り組む～	社	個別訓練	
7 土				
8 日				
9 月	ボクシングエクササイズで脂肪燃焼！	運	個別訓練	
10 火	FINDプログラム①興味・好きなこと	社	個別訓練	
11 水	タイムマネジメント	社	ブレインフィットネス②【食事】	生
12 木	アサーション	社	個別訓練	
13 金	FIT⑦～行動を通して思い込みを変えよう～	社	個別訓練	
14 土				
15 日				
16 月	ムーブメントトレーニング	運	個別訓練	
17 火	エゴグラム	社	個別訓練	
18 水	ストレスマネジメント	社	ブレインフィットネス③【活動】	生
19 木	文章力アップ講座	就	個別訓練	
20 金	FIT⑧～FITのまとめ	社	個別訓練	
21 土				
22 日				
23 月	一年まとめのトレーニング	運	個別訓練	
24 火	FINDプログラム ②適性・得意なこと	社	個別訓練	
25 水	アピールとコミュニケーション	就	ブレインフィットネス④【ストレスケア】	生
26 木	第一印象をよくする発声法	社	個別訓練	
27 金	年末年始の過ごし方	社	個別訓練	
28 土				
29 日				
30 月	大掃除		個別訓練	
31 火				

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。