

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1	水			
2	木			
3	金			
4	土			
5	日			
6	月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練
7	火	メタ認知トレーニング②記憶力の低下	社	個別訓練
8	水	事例をもと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生活リズム編
9	木	就職してから大切なこと	就	個別訓練
10	金	FITプログラム ①～FITを知る～	社	個別訓練
11	土			
12	日			
13	月	パンチミットでストレス解消！	運	個別訓練
14	火	FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練
15	水	自己肯定感と向き合おう①～自己肯定感って何？～	社	ブレインフィットネス ②食事編
16	木	話せば分かる、は本当か？	社	個別訓練
17	金	FITプログラム ②～問題を見つめなおす～	社	個別訓練
18	土			
19	日			
20	月	ボディウエイト・トレーニング	運	個別訓練
21	火	対人関係プログラム①重要な他者	社	個別訓練
22	水	セルフケア～オフタイムとオンタイムの過ごし方～	就	ブレインフィットネス ③活動編
23	木	美文字講座	就	個別訓練
24	金	FITプログラム③～柔軟な考え方をしよう・前編～	社	個別訓練
25	土			
26	日			
27	月	AMRAP	運	個別訓練
28	火	FINDプログラム④費用／お金のこと	社	個別訓練
29	水	人間関係を良くする会話術	社	ブレインフィットネス④ストレスケア編
30	木	自己肯定感と向き合おう②～自己肯定感ってどうしたら？～	社	個別訓練
31	金	FITプログラム④～柔軟な考え方をしよう・中編～	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。