

2025年3月

自立訓練

日	曜日	欠席日 AM PM	弁当	AM プログラム 10:15~12:00	PM プログラム 13:00~15:00
1	土				
2	日				
3	月			仕事・暮らしの苦手解決⑤	個別訓練
4	火			SST-伝える為技術-	個別訓練
5	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑤	個別訓練
6	木			ポジティブ心理学⑨	個別訓練／プレゼンスキル
7	金			簡単筋トレ	週間目標振り返り
8	土				
9	日				
10	月			ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～	ブレインフィットネスプログラム② ～生活の質を上げる(食事編)～
11	火			個別訓練	合同配信プログラム
12	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑥	個別訓練
13	木			FINDプログラム③ー大事な事編ー	個別訓練／コーピングレパトリー
14	金			第一印象を良くするには	週間目標振り返り
15	土				
16	日				
17	月			ポジティブ心理学⑩	個別訓練
18	火			ブレインストーミング	個別訓練
19	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑦	個別訓練
20	木			祝日プログラム	祝日プログラム
21	金			全身ストレッチ	週間目標振り返り
22	土				
23	日				
24	月			ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-	ブレインフィットネスプログラム③ -生活の質を上げる(活動編)-
25	火			感情と付き合う(EQ2)	個別訓練
26	水			認知行動療法に基づく FITプログラム⑧	個別訓練
27	木			FINDプログラム④ーお金の事編ー	個別訓練／プレゼン発表
28	金			セルフケア	週間目標振り返り
29	土				
30	日				
31	月			ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～	ブレインフィットネスプログラム④ ～状況に合わせて対処する～
毎日のスケジュール 9:30 開所 9:50 朝礼・マインドフルネス 10:15-12:00 AMプログラム 12:00-13:00 ランチタイム 13:00-15:00 昼礼・PMプログラム 15:00-15:30 終礼・1日の振り返り				表の見方 ブレインフィットネスプログラム :太字黒 運動系プログラム:赤字 自己理解プログラム:青字 今月のおすすめプログラム:緑	
				運動プログラムの準備物 運動個別予約はこちら ・動きやすい服装 ・タオル ・水分(ペットボトル・水筒) ・ウォーキングのときは歩きやすい靴 ※スタジオプログラムのときは室内履きの靴をご用意ください	

