

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1 土				
2 日				
3 月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
4 火	心理【メタ認知トレーニング④自尊心の低下】	社	個別訓練	
5 水	事例を基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	生
6 木	プラス表現トレーニング	社	個別訓練	
7 金	FITプログラム①～FITを知る～	社	個別訓練	
8 土				
9 日				
10 月	家でできる筋トレ 基礎的な体力の向上	運	個別訓練	
11 火	FINDプログラム②適性・得意なこと	社	オフィスで出来るセルフケア運動（配信）	運
12 水	相談上手になろう 援助要請を身に着けよう	社	ブレインフィットネス②食事編	生
13 木	アサーション	社	個別訓練	
14 金	FITプログラム②～問題を見つめなおす～	社	個別訓練	
15 土				
16 日				
17 月	ムーブメントトレーニング	運	個別訓練	
18 火	対人関係プログラム③職場の人間関係のマインドセットと行動	社	個別訓練	
19 水	セルフケア①～ストレスに気づいて対処しよう～	社	ブレインフィットネス③活動編	生
20 木	宝物を写真に撮ろう！	社	個別訓練	
21 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	
22 土				
23 日				
24 月	ストレスと脂肪撃退！ボクシングエクササイズ	運	個別訓練	
25 火	タスク管理	社	個別訓練	
26 水	FINDプログラム③価値観・大事なこと	就	ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
27 木	リワーク活動報告書を作成しよう	就	個別訓練	
28 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	
29 土				
30 日				
31 月	じわじわ自重トレーニング	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。