

	AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1 火	エゴグラム	社	個別訓練	
2 水	避難訓練		ブレインフィットネス①生活リズム編	生
3 木	プラス表現トレーニング②	社	個別訓練	
4 金	FITプログラム⑤～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	FINDプログラム④ 費用／お金のこと	社	個別訓練	
9 水	仕事・暮らしの苦手解決①	社	ブレインフィットネス②食事編	生
10 木	プレゼン発表会	就	個別訓練	
11 金	FITプログラム⑥～問題解決に取り組む～	社	個別訓練	
12 土				
13 日				
14 月	AMRAP	運	個別訓練	
15 火	心理【メタ認知トレーニング⑤考え方のかたより3】	社	個別訓練	
16 水	セルフケア②応用編～自分を変える～	社	ブレインフィットネス③活動編	生
17 木	雑談力を高めよう！	社	個別訓練	
18 金	FITプログラム⑦の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	姿勢改善トレーニング	運	個別訓練	
22 火	FINDプログラム⑤制約／無理なこと	社	個別訓練	
23 水	雨の日の過ごし方	社	ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
24 木	事例を基に休職原因と再発予防策を考える	就	個別訓練	
25 金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
26 土				
27 日				
28 月	キックボクシングエクササイズ	運	個別訓練	
29 火	アロマオイルの魅力を知ろう！	社	個別訓練	
30 水	マンダラチャートとマインドマップを作ろう	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。