

		AM (10:00~12:00)	単位	PM (13:10~15:00)	単位
1	木	アンガーコントロール	社	個別訓練	
2	金	FITプログラム ①~FITを知る~	社	個別訓練	
3	土				
4	日				
5	月	夏に向けてシェイプアップする為の運動と食事	運	個別訓練	
6	火	性格分析をやってみよう	社	個別訓練	
7	水	チームビルディング【ペーパータワー】	社	ブレインフィットネス①生活リズム編	生
8	木	雑談力を高めよう	就	個別訓練	
9	金	FITプログラム ②~問題を見つめなおす~	社	個別訓練	
10	土				
11	日				
12	月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
13	火	FINDプログラム ①興味・好きなこと	社	個別訓練	
14	水	仕事・暮らしの苦手解決②	社	ブレインフィットネス②食事編	生
15	木	アサーション	社	個別訓練	
16	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	
17	土				
18	日				
19	月	じわじわ自重トレーニング	運	個別訓練	
20	火	メタ認知トレーニング⑥行動と対策	社	個別訓練	
21	水	セルフケア③応用編~仕事・人との付き合い方~	社	ブレインフィットネス③活動編	生
22	木	リワーク活動報告書を作成しよう	就	個別訓練	
23	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	
24	土				
25	日				
26	月	ストレス撃退！ボクシングエクササイズ	運	個別訓練	
27	火	FINDプログラム②適性・得意なこと	社	個別訓練	
28	水	仕事・暮らしの苦手解決③	社	ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
29	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	
30	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	
31	土				

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。