

1	火	メタ認知トレーニング⑧感情の誤解	社	個別訓練	
2	水	夏の暑さ対策	社	ブレインフィットネス①生活リズム編	生
3	木	アンガーコントロール	社	個別訓練	
4	金	FITプログラム①FITを知る	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⑤制約／無理なこと	社	個別訓練	
9	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②食事編	生
10	木	仕事 暮らしの苦手解決⑥シフティング		個別訓練	
11	金	FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練	
12	土				
13	日				
14	月	AMRAP	運	個別訓練	
15	火	エゴグラム	社	個別訓練	
16	水	休職原因分析・再発予防策を学ぼう	就	ブレインフィットネス③活動編	生
17	木	タスク管理	社	個別訓練	
18	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	
19	土				
20	日				
21	月	空手運動	運	個別訓練	
22	火	FIND①プログラム興味・好きなこと	社	個別訓練	
23	水	プレゼン発表会	社	ブレインフィットネス④ストレスケア編	生
24	木	休職原因分析・再発予防策(事例検討編)	就	個別訓練	
25	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	
26	土				
27	日				
28	月	ボディウエイトエクササイズ	運	個別訓練	
29	火	私を伝える力(自己PR)	社	個別訓練	
30	水	EQ(感情のコントロール)	社	個別訓練	
31	木	傾聴で人間関係はよくなる	社	個別訓練	

開所9:30 朝礼9:50 屋礼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、担当支援員と週間の振り返りを行います。