

1	日				
2	月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
3	火	FINDプログラム③価値観・大事なこと	社	個別訓練	
4	水	仕事 暮らしの苦手解決④自己抑制	社	ブレインフィットネス①生活リズム編	生
5	木	就労・社会資源の基本情報講座	就	個別訓練	
6	金	FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練	
7	土				
8	日				
9	月	体力向上！AMRAP	運	個別訓練	
10	火	対人関係プログラム ①重要な他者	社	個別訓練	
11	水	段取り力を鍛える	社	ブレインフィットネス②食事編	生
12	木	セルフケアを実践しよう！	社	個別訓練	
13	金	FITプログラム⑦行動を通して思い込みを変えよう	社	個別訓練	
14	土				
15	日				
16	月	ストレス解消！ボクシングエクササイズ	運	個別訓練	
17	火	メタ認知⑦考え方のかたより4	社	個別訓練	
18	水	休職原因分析・再発予防策を学ぼう	社	ブレインフィットネス③活動編	生
19	木	仕事 暮らしの苦手解決⑤注意の持続	社	個別訓練	
20	金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
21	土				
22	日				
23	月	動きを鍛える！ムーブメントトレーニング	運	個別訓練	
24	火	FINDプログラム④費用／お金のこと	社	個別訓練	
25	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④ストレスケア編	生
26	木	休職原因分析・再発予防策(事例検討編)	就	個別訓練	
27	金	対人関係プログラム②コミュニケーションのズレ	社	個別訓練	
28	土				
29	日				
30	月	栄養を学んで運動の効果を高めよう！	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、担当支援員と週間の振り返りを行います。