

1	月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
2	火	FINDプログラム④費用/お金のこと	社	個別訓練	
3	水	仕事 暮らしの苦手解決③セルフモニタリング	社	ブレインフィットネス 生活リズム編	生
4	木	プレゼン発表会	社	個別訓練	
5	金	FITプログラム①FITを知る	社	個別訓練	
6	土				
7	日				
8	月	運動【AMRAP】	運	個別訓練	
9	火	WRAPを作ろう	社	個別訓練	
10	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 活動編	生
11	木	スケジュール管理	社	個別訓練	
12	金	FITプログラム②問題を見つめなおす	社	個別訓練	
13	土				
14	日				
15	月	運動【空手運動 3 🌸】	運	個別訓練	
16	火	FINDプログラム⑤制約/無理なこと	社	個別訓練	
17	水	人事が語る、自己分析の重要性/志望動機編	社	ブレインフィットネス 食事編	生
18	木	ポジティブ心理学②ポジティブ心理学とストレスの関係性	社	個別訓練	
19	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	
20	土				
21	日				
22	月	運動【体幹を体感！コアトレーニング】	運	個別訓練	
23	火	想像力と共感力を鍛えよう！コミュニケーションゲーム	社	個別訓練	
24	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 ストレスケア編	生
25	木	プレゼン発表会	社	個別訓練	
26	金	FITプログラム④柔軟な考え方をしよう・中編		個別訓練	
27	土				
28	日				
29	月	運動【マーシャルアーツ（武術）トレーニング】	運	個別訓練	
30	火	エゴグラム	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。