

1	水	個別訓練		ブレインフィットネス 生活リズム編	生
2	木	アングラーコントロール	社	個別訓練	
3	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	
4	土				
5	日				
6	月	運動【自分の体力を知ろう！体力測定】	運	個別訓練	
7	火	FINDプログラム①興味・好きなこと	社	個別訓練	
8	水	EQ①(感情コントロール)	社	ブレインフィットネス 食事編	生
9	木	仕事 暮らしの苦手解決⑤注意の持続	社	個別訓練	
10	金	FITプログラム⑥問題解決に取り組む	社	個別訓練	
11	土		社		
12	日		社		
13	月	空手運動～型編～	運	個別訓練	
14	火	ポジティブ心理学③エンゲージメント・人間関係	社	個別訓練	
15	水	個別訓練		ブレインフィットネス 活動編	生
16	木	休職原因分析・再発防止策(事例検討編)	社	個別訓練	
17	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	
18	土				
19	日				
20	月	AMRAP	運	個別訓練	
21	火	FINDプログラム②適性・得意なこと	社	個別訓練	
22	水	仕事 暮らしの苦手解決⑥シフティング	社	ブレインフィットネス ストレスケア編	生
23	木	ブレインストーミング	社	個別訓練	
24	金	FITプログラム⑧FITのまとめ	社	個別訓練	
25	土				
26	日				
27	月	ボクシングエクササイズ	運	個別訓練	
28	火	対人関係プログラム①	社	個別訓練	
29	水	セルフケアを実践しよう	社	個別訓練	
30	木	避難訓練		個別訓練	
31	金	EQ②(感情コントロール)	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、担当支援員と週間の振り返りを行います。